فكر اكثر

اسم الكتـــاب : فكر اكثر

اسـم المـؤلـف : ايهاب كمال

الاشـراف العـام: جمال ابراهيم

الـنـاشــــــر : الحريه للنشر والتوزيع

رقـم الإيـداع 25166 /2012

الترقيم الدولى: 977-5832-65-5

الطبعـة الأولى: 2012





3 ميدان عرابى - وسط البلد - القاهرة
0111 222 74 23 - 012 238 779 21
تليفون وفاكس: 002 022 57 45 679

فكر اكثر

ايهاب كمال



المقدمـــة

الذين يصنعون الفَـرْق فى مجتمعاتنا ومؤسساتنا هم المفكرون، فمهما تميزنا بالعمل والأداء فلن نستطيع الاستغناء عن الأفكار أوصناعتها، وإذا ما أمعنا فى النظر إلى المؤسسات التى تحترم الأفكار وتحرص على المفكرين نجدها دائماً فى المقدمة، ولن يستطيع أى شخص إقناعى بأن هناك إحدى المؤسسات قد أصبحت فى المؤخرة لأنها استمعت للمفكرين.

ويأسف هوارد مانفورد حين يقول: «إن حضارتنا تفخر بالآلات التى تفكر وتشكوالرجالَ الذين يحاولون التفكير».

الشركات الإلكترونية العملاقة كـ «مايكروسوفت» وغيرها.. تعلم أن تميزها جاء بسبب أفكار المتميزين، ولذا فهى تحرص على توافر البيئة المناسبة للموظفين وللمفكرين فى المؤسسة، ولا ننس قصة ذلك المدير التقليدى عندما كان يتجول مع المدير التنفيذى لإحدى المؤسسات المتطورة فلمح موظفاً يضع رجله أعلى المكتب وهو هائم بأفكاره يغرد فى أفكاره وأحلامه، هنا غضب المدير التقليدى وقال للآخر: لوكان فى مؤسستى لعاقبته أشد العقاب، فتبسم المدير التنفيذى وقال: لا عليك فنحن نمنحه

راتبـه الكبـيـر من أجل ذلك، هذا الشـخص هوأحـد المطورين الأسـاسـيين فى مؤسـستنا، وهذا ما يقوله فرانك براون: «المبدع هورجل أكثر بدائيـة، أكثر تحـضراً، أكـثر تدميـراً، أكـثر جنوناً، وأكثر عقلانية من أى رجل عادى».

لن تنجح مؤسـسـاتنا وشـركـاتنا إلا بهيئـة البيئـة المناسـبـة للمفكرين وللأفكار، وبرامج الأفكار والاقتراحات التى نضعها فى المؤسسات للاستعراض الإعلامى، هى مجرد مشاريع لا نفع لها، والدليل على ذلك تجد كثيراً من المؤسسات، وبالرغم من أنها من أولى المؤسسات التى اعتمدت أنظمة الأفكار والاقتراحات إلا أنها لم تتـقـدم خطوة واحـدة، وذلك لأن النظام يخـدم توجـهـاتهم فى الاستـعـراض الإعـلامى، وليس هنـاك أى دعم أوميـزانيـة لتحـقيق وتنفيذ تلك الأفكار، فميزانية التطوير فى جميع دولنا العربية لا تتعدى ميزانية شركة من الشركات العملاقة فى الدول المتقدمة.

يعتقد بعض البلهاء أن الاهتمام بالأفكار والمفكرين هى أمور بديهـيـة وتكميليـة لا تحـتـاج المؤسـسـات إليـهـا، ولا يعلم هؤلاء أنه بسبب فكرة من أصغر موظف قد توافر مبالغ خيالية لمؤسستك، وقد تفتح آفاقاً لم تكن تحسب لها أى حساب، فالأفكار وإن كان صـغـيـرة فـهى شـرارة للأفكار الكبـيـرة التى عـادة مـا تكون نـقلة نوعية فى خدماتنا ومنتجاتنا التى نقدمها للمجتمع.

تعدّ جوجل من الشركات الرائدة فى صناعة الأفكار، حيث

تجدها فى كل يوم تأتى لنا بفكرة متميزة، وهذا ما جعل قيمتها هى الأعلى كخامس شركة فى الولايات المتحدة، حيث تتجاوز ٢١٩ مليار، ويذكر أن موظفة فى هذه الشركة طورت برنامجاً يخول متصفح جوجل من البحث فى الأجهزة الشخصية للمتصفحين، وكانت هذه الفكرة هى نقلة نوعية فى تاريخ الشركة، واحتفالاً بهذا الإنجاز كرمت جوجل الموظفة فى حفل بهيج وكافأتها بمبلغ مليون دولار نظير تلك الفكرة الرائعة لنتذكر دائماً مقولة وليم أوسلر «فى العلم يذهب التقدير لمن يقنع العالم وليس لمن تأتيه الفكرة أولاً».

نحن لا نريد أن تضيع أوقات مؤسساتنا فى تداول الأفكار والأقوال، بل نريد أن نحقق الفرق من خلال تطبيقها والتقدم، فلونظرنا إلى المؤسسات التى تخرج لنا فى كل يوم بفكرة ودراسة وحفلة وغيرها من الأفكار والمشاريع ستجدها متصدرة اهتمامات الناس، ونظرتهم إليها دائماً ما تكون نظرة احترام وتقدير، حتى وإن قصرت فى موضوع معين وخدمة معينة ستجد الناس يشفعون لها لأنها قدمت كثيراً للمجتمع، وقد لمس الكل حجم تفوقها واهتمامها فى تطوير خدماتها ومنتجاتها.

العالم يتقدم بشكل رهيب والعلوم تتطور بسرعة عجيبة، وحتى الآن نجد كثيراً من المديرين والقادة مترددين فى تبنى ثقافة التطور والتحديث التى تنقلنا إلى عالم فسيح من التميز

والإبداع، وتختصر لنا الزمن لتحقيق أهدافنا الإستراتيجية بكل سهولة وبكل يسر، ولنفكر كثيراً فى مقولة جون آلستون حين قال: «إن لم تتحكم بعقلك فسيفعل ذلك شخص آخر».

■ ■ ■

كيف تولد
أفكار إبداعيه جديدة؟

١ـ التفكير بطريقة عكسية

مجموعة من الطرق البسيطة السهلة التى تساعدك على توليد أفكار إبداعية جديدة وهى:

فنقول مثلاً: من المعروف المسلم به أن «الطلاب يذهبون إلى المدرسة»، اقلب التفكير وفكِّر فى أن «المدرسة تأتى إلى الطلاب»، وقد تحققت بالفعل هذه الفكرة الإبداعية من خلال الدراسة بالإنترنت والمراسلة وغيرها.

التفكير فى الشىء بصورة عكسية يعتبر من أسهل الطرق لتوليد فكرة جديدة ولذلك اقلب تفكيرك فى أى شىء ستجد نفسك وصلت إلى فكرة إبداعية.

وإليك أمثلة أخرى للتفكير بطريقة عكسية:

- إذا كنت تبحث عن الإيجابيات اعكس تفكيرك وابحث عن السلبيات أوالعكس، فإذا كانت مثلاً طبيعة عملك تقتضى خدمة زبائن وتريد أفكاراً جديدة لتحسين الخدمة ضع قائمة بكل الطرق التى تجعل خدمة الزبون سيئة وستحصل على بعض الأفكار الرائعة لتحسين الخدمة.

- ابحث عن الشىء الذى لم يعمله الآخرون فمثلاً اشتهر الأمريكان بصناعة السيارات الكبيرة المستهلكة للوقود بشراهة فتفوق اليابانيون على نظرائهم الأمريكان وقاموا بتصنيع السيارات الصغيرة ذات الوقود الاقتصادى.

- غير اتجاهك أوانطباعك أووجهة نظرك؛ انظر إلى الهزيمة على أنها نصر، وإلى المحنة على أنها منحة، وابحث عما فى الانتصار من خلل وتقصير وسلبيات، إذا حصل لك شىء ما غير جيد فكر فى الأشياء الإيجابية التى تعلمتها وإذا حدث لك انتصار كبير فكر فى الأشياء السلبية التى حدثت حتى لا تتكرر مرة أخرى.

٢ـ الدمج

أى دمج عنصرين أوأكثر للحصول على فكرة إبداعية جديدة، مثل: سيارة + قارب = مركبة برمائية، وقد تم تطبيق الفكرة!

٣ـ زاوية نظر أخرى

انظر إلى المشكلة أوالمسألة من أكثر من زاوية ومن نواحى كثيرة ولا تحصر رؤيتك بمجال نظرك فقط.

ومن الأمثلة التى تحكى فى ذلك أنه كاد مجموعة من الناس أن يقتتلوا من أجل إخراج طائر الكروان الذى احتبس فى حفرة رأسية فى جدار سميك، فأحضر أحدهم عوداً وبدأ بإدخاله وتحريكه داخل الحفرة حتى كاد أن يقتل الكروان! وحاول الآخر

أن يدخل يده الطويلة لعله يمسك به ولكن دون جدوى، واقترح البعض تخويفه بالأصوات المزعجة لعله ينهض.. ! كل ذلك وطفل فى الرابعة عشرة من عمره قائم يراقب الموقف وتبدوعليه آثار توتر التفكير وانفعال البحث.

وفجأة.. صرخ.... وجدتها!! ما رأيكم لوقمنا بسكب كمية من الرمل فى الحفرة تدريجياً!!!

مثال آخر: فى يوم من الأيام دخل أوتوبيس مرتفع أحد الكبارى فحشر بداخله والتصق سقف الأتوبيس بسقف الكوبرى وأخذ الناس يبحثون عن الحل، فكر كل الناس من زاوية نظر واحدة فقط وهوأنه السقف ملتصق بالسقف.

وجاءت كل اقتراحاتهم غير مجدية حتى أتت بنت صغيرة لم تتجاوز العاشرة من عمرها واستطاعت أن تفكر من زاوية نظر أخرى فإذا بها تقترح أن يقلل من كمية الهواء داخل عجل الأوتوبيس وبالفعل نفذت الفكرة ومر الأتوبيس بسلام!!

٤ـ الإبداع بالأحلام

فالأحلام لا حدود لها وتأخذك بعيداً فى عالم الأفكار الإبداعية وكمثال على ذلك:

تخيل أنك أصبحت وزيراً للتربية والتعليم، ما الذى ستفعله؟

٥ـ ماذا لو؟

قل لنفسك: ماذا لوحدث كذا وكذا.. ستكون النتيجة..

ماذا لوقامت الشركة المنافسة بطرح منتج جديد بسعر أقل وجودة جيدة؟ سيكون علينا طرح منتج جديد منافس فى السعر والجودة، إذاً علينا أن نكون مستعدين لذلك.

٦ـ كيف يمكن؟

استخدم إجابة هذا السؤال لإيجاد العديد من البدائل والأفكار.

مثال: كيف يمكن استخدام القلم ٢٠ استخداماً غير الكتابة والرسم؟

٧ـ صور الأفكار ذهنياً

إن الأشخاص المبدعين ينمون باستمرار قدرتهم الرائعة على تصور الأفكار وتخيلها ويبدون مهارة متميزة فى تصوير الأفكار الإبداعية على هيئة رسوم وأشكال.

ومن الوسائل المساعدة فى هذا المجال استخدام أسلوب «خريطة العقل» فهذه الطريقة تدفع كلا الجزأين من المخ للعمل والتفكير وبالتالى يعطيانك طاقة تفكير عالية وذلك للحصول على أفضل النتائج.

طرق للتدريب على التفكير الإبداعى

١ـ تدريب المحاكاة:

فلا عيب فى تقليد ومحاكاة الآخرين، فليس هوالتقليد الأعمى إنما هوالرغبة فى الوصول للأفضل وليكن شعارك أيها

الأخ «قلد أفضل الموجود ثم عدل».

والمبدعون العظماء كانوا يحاكون ويقلدون من سبقهم ثم يشيدون أفكارهم الجديدة على الأسس التى وضعها الآخرون؛ يقول إسحاق نيوتن مكتشف الجاذبية الأرضية: «إذا كنت أرى بعيداً فذلك لأنى أقف على أكتاف العظماء».

٢ـ جلسات العصف الذهنى:

أسلوب العصف الذهنى أسلوب متبع فى المؤسسات الشهيرة والمعروفة اليابانية منها والأمريكية، ويقوم المشتركون خلال جلسات العصف الذهنى بإطلاق أكبر عدد ممكن من الأفكار دون تقييمها، أوالحكم عليها، حتى إذا انتهوا من توليد الأفكار؛ بدأوا يقيمونها ويقارنون فيما بينها، حتى يتوصلوا إلى أفضل فكرة أومجموعة من الأفكار لحل المشكلة.

وكما هوواضح من التعريف، فإن هذا الأسلوب يعتمد على إثارة ذهن المشتركين، وتوليد أفكار جديدة، وتوفير حلول كثيرة بديلة، ومناقشة هذه الحلول حتى يتمكن من الوصول إلى أحسن حل.

وعملية العصف الذهنى تقوم على أساسين:

١ ـ الأساس الأول:

تأجيل الحكم على الأفكار ونقدها، لأن الأفراد المشاركين فى جلسة العصف الذهنى سيحجمون عن طرح الأفكار عند إحساسهم بأن أفكارهم سيتم نقدها أوتقييمها.

٢ ـ الأساس الثانى:

الكم يولد الكيف، أى أن كثرة الأفكار مهما كانت سخيفة أوصغيرة؛ ستؤدى حتمًا إلى توليد أفكار جيدة ومفيدة.

وعلى وفق هذين الأساسين تمر جلسات العصف الذهنى عبر مرحلتين:

١ ـ مرحلة توليد الأفكار؛ وفيها يطرح كل شخص أى فكرة تدور بباله، ولا تقيم هذه الفكرة، وإنما يتم تسجيلها فى ورقة.

٢ ـ مرحلة تقييم هذه الأفكار والبدائل، وتحليلها واختيار الأنسب منها.

وإذا أردت تفاصيل أكثر حول كيفية عمل جلسات العصف الذهنى فإليك هذه التفاصيل:

المرحلة الأولى: مرحلة الحصول على أفكار وبدائل:

ـ دعوة أعضاء الفريق للاجتماع.

ـ يقوم مدير الاجتماع بذكر المشكلة وتحديدها.

ـ يدعوالمدير الأعضاء لاقتراح بدائل الحل، مشجعًا أى فكرة تطرح حتى الغريب منها والسخيف، ولا يسمح بمناقشة هذه البدائل، أوالتعليق عليها أونقدها.

ـ من الممكن بل من المستحب أن يبنى أى فرد فى الفريق فكرته على فكرة اقترحها أحد الأفراد الآخرين، فيبنى عليها

ويطورها، ليصل إلى فكرة أخرى جديدة.

- تجميع وتسجيل أكبر عدد ممكن من الحلول، بصرف النظر عن جودتها.

- الاستمرار فى توليد الأفكار حتى يتوقف الأعضاء عن طرح الأفكار، وبعدها تبدأ مرحلة التقييم لاختيار الأفكار الأنسب.

المرحلة الثانية: تنقية بدائل الحل:

- شرح معنى كل بديل، وتجميع البدائل المتشابهة، وتقسيمها على مجموعات.

- استبعاد البدائل البعيدة عن الواقع الغير ممكنة التطبيق.

- عرض إيجابيات وسلبيات كل البدائل، وإجراء مقارنة بينها.

- اختيار أنسب بديل وتحديد أسلوب تطبيقه.

- وضع خطة عمل واضحة لتطبيق البديل الذى تم اختياره.

وصية ختامية

واصل العمل

أن الدراسات الغربية للإبداع اكتشفت قدرة أخرى من قدرات التفكير الإبداعى ألا وهى مواصلة الاتجاه، فالشخص المبدع لديه القدرة على التركيز لفترات طويلة فى مجال اهتمامه بالرغم من

المعوقات الخارجية، فعلى سبيل المثال (أينشتاين) ظل معنياً بمشكلته العلمية الرئيسية لمدة سبع سنوات فعليك بمواصلة العمل وخوض التحديات التى تستفز القدرات الإبداعية لديك حتى تصل إلى نتائج مبهرة ونوصيك أخيرً بتسجيل الأفكار التى تعرض لك على الفور وبأن تكون مستعداً لتسجيل أى خاطرة تدور ببالك فى أى وقت، ولك القدوة والأسوة فى الإمام البخارى رحمه الله؛ فقد روى عنه:

أنه كان ينام ثم تأتيه الفكرة والخاطرة فيقوم ويوقد السراج ويدون هذه الفكرة ثم يطفئ السراج وينام فتأتيه فكرة أخرى فيقوم ويوقد السراج ويدون الفكرة ويطفئ السراج ثم ينام وقيل أنه كرر هذا الأمر فى بعض الليالى عشرين مرة.

البحث عن مواهب ذاتية:

(إذا لم تعرف إلى أى مرفأ تتجه.. فكل الرياح ضارة..)

تحديد وجهتنا فى الحياة وتخصيص بعض الوقت للاعتراف بأنفسنا وتحديد أهدافنا وهذا يعطينا إجابات مبدئية وبسيطة على الأسئلة التالية:

مالذى أريده فى حياتى؟؟

ما هى مهاراتى وخبراتى المميزة التى أجيدها فعلاً؟؟؟

هل أنا سعيد.. قنوع.. مهمل... واهم..؟؟

وكيف أكون سعيد....؟

نبدأ بأسئلة صريحة ومهمة نطرحها على أنفسنا ونجيب عليها بذات الصراحة لكل شخص الحرية فى إطلاق الأسئلة التى يريد.. حيث لا يوجد نمط يشمل الجميع وهذا يحكمه اختلافات النهج وأسلوب الحياة من شخص لآخر إن التحليل والبحث والتقييم ضرورى..

وضرورى أكثر لكل من لا يشعر بالرضى الذاتى وكل من لم يكتشف بنفسه إمكانات أولديه امكانات لم يستفد منها بعد بتجديد أوتطوير إذاً لا بد من البحث عن قدراتنا الدفينة المنسية بهدف تنميتها وتحديث مستواها بما يعاصر ويواكب وعلينا التركيز أثناء رحلة البحث على الأيجابيات التى تميزنا لدعمها.. والسلبيات لمحوها قدر المستطاع مهم أن نبتعد عن الرتابة والتكرار اللتان تخلقان ملل وإحباط..

تصوروا غالبية البشر وأنا منهم طبعاً نكرر فى كل يوم ٩٠٪ مما نفعله فى اليوم السابق وهذا من أكثر الأمور حصاراً للأمكانيات سمعت ذات مرة شخصاً يقول فى مقابلة تلفزيونية:

أن لديه خبرة عشر سنوات فى مجاله فرد عليه المذيع قائلاً: بل لديك خبرة واحدة.. مكررة عشر سنوات ليس عيبا أن لديه خبرة واحده.. العيب أنه يبالغ فى التقدير..

ولا بد أيضاً أن نتحدث عن عوامل أخرى مؤثرة.. كالخوف والقلق والضعف التى تشعر الشخص أن لا قيمة له فيخطأ بتقييم نفسه فكرة صغيرة قد تلغى هذه العوامل وهى:

لا يوجد إنسان على وجه البسيطة بلا قيمة أومهارات.. فابحثوا دون قلق أوخوف وبجرعات معنوية عالية إذا جربنا جميع وسائل البحث الذاتى ولم نتمكن من الحصول على نتائج ليس عيباً أن نلجأ لأولئك الذين يحبوننا ويقدروننا.. وخصوصاً من لديهم تجارب حياتية إيجابية ونسألهم الرأى الموضوعى والمساعدة لكشف قدراتنا المخفية انتبهو.... علينا أن لا نتبنى مهارات لا نملكها حقيقةً وأن نكون شرفاء صادقين مع أنفسنا فالمواهب التى نكتشفها قد لا تكون خارقة.. لكنها ببساطة تميزنا واكتشاف المواهب والمهارات قد يستغرق وقتاً طويلاً قبل أن يثمر فعلينا أن نثق أنه آتٍ.. وأن وقته سيصبح أقرب إذا بدأنا الآن فلنبدأ رحلة البحث فى أعماق أعماقنا.

■ ■ ■

قوة الإرادة

عندما ولدت أنا وأنت، كان أصل خلقنا على الفطرة، وأصل الفطرة أن الإنسان لديه إرادة يمكن أن ينميها أويقضى عليها. وهذا هوسؤالى لضعيف الإرادة: من طعن هذه الإرادة داخلك؟؟ من طعننى فى إرادتى وأنا لا أشعر!!

إن أول الطريق لبناء الإرادة أن نعلم من أُتى بذلك السهم المسموم الصامت، الذى يعرف بـ «التحدث إلى الذات» فإنك كثيرًا ما تسمع صوتًا بداخلك يتحدث، وكأنه شخص يتحدث إليك.... وهذا السهم القاتل الذى دخل، وتسلل إليك لكى تحدث نفسك بهذه الأحاديث قد يكون له ثلاثة مصادر:

١- الوالدان: الدب الذى قتل صاحبه فالوالدين لهما أكبر تأثير فى التحدث مع ذاتك، كما قال ﷺ فى الحديث الذى ذكرناه، ويقول الدكتور تشاد هليمستر فى كتاب له:

إنه فى خلال الـ ١٨ سنة الأولى من عمرنا، وعلى افتراض نشأتنا وسط عائلة إيجابية إلى حد معقول، فإنك قد قيل لك أكثر من ١٤٨٠٠٠ مرة لا أو لا تعمل ذلك تخيل ١٤٨٠٠٠ مرة، وستصل دهشتك إلى ذروتها عندما تعلم إنه فى نفس الفترة كان عدد الرسائل الإيجابية التى وصلتنا - تبعًا للدكتور هليمستر لا

تتجاوز ـ ٤٠٠ مرة، وهذا بالطبع يعنى أن آباءنا وأمهاتنا لم يكونوا سيئين، ولكن للأسف لم يكونوا على دراية بأى طريقة أخرى أفضل، لأنهم كانوا قد نشأوا وتبرمجوا على نفس المنوال بواسطة آبائهم.

وبالتالى قاموا بتربيتنا بنفس الطريقة، وقاموا ببرمجتنا سلبيًا بدون قصد ولكن مع الحب، فالأب والأم لهم أعظم الأثر فى ذلك. وأحكى لك قصة توضح لك الأمر: لى صديق قد بلغ الآن سن ٢١ عامًا ولكنه محطم جدًا، ويعتقد بداخله أنه لا تأثير له فى الحياة، وأنظر إليه، فهو فى غاية من الحزن دائمًا.

وقلما تجد الروح فى وجهه، بل يعتقد أن الله قد خلقه بهذه الصفات، وأن غيره من أصدقائه أقوياء، لسان حاله يقول: فإن الله قد منحهم هذه الشخصية القيادية البارعة، وأما أنا فلا. وفى يوم بدأ يحكى لى عن حياته؛ فعلمت أنه لما كان صغيرًا كان أبواه ينظران إليه على أنه ليست له قيمة، وأنه قد يكون أقل عقلًا من أخيه الأكبر، وبدأت هذه الأشارات تترسخ فى عقله الباطن أنت فاشل، انظر إلى أخيك العبقرى وكيف يكون مستقبله الباهر، أما أنت فليس هناك أمل فيك.

وجاءت له الفرصة عندما خيَّب أخوه الأكبر العبقرى أمال والديه، عندما لم يستطع أن يدخل إلى الكلية التى كان يرغب والداه أن يدخلها. وهنا بدأ صاحبى يعيش حياة التحدى، ولكن مازالت هذه القناعات راسخة داخله أنه سيئ، فدخل فى الثانوية

العامة، وتحدى نفسه أن يحصل على مجموع عالٍ، ويدخل إلى الكلية التى عجز أخوه الأكبر العبقرى أن يدخلها.

وحارب من أجل أن يصل إلى هذا الأمر، واستطاع أن يحصل على درجة عالية، ويدخل إلى هذه الجامعة، وانتصر على نفسه وعلى أخيه وعلى أهله لأول مرة.

بالطبع فى هذه اللحظة شعرت أنه قد قضى على مشكلته، وأنه لا بد وأن يكون قد شعر بالقوة داخله إننى أستطيع أن أفعل ما أريد، ولكن رجع بعد ذلك ليسيطر عليه هذا الإحساس فى حياته إننى فاشل، أنا لا أستطيع، خاصة عندما يفشل فى أمر جديد. فما زالت فى صاحبى حتى الآن هذه المحادثات القديمة أنت فاشل، انظر إلى أخيك العبقرى وكيف يكون مستقبله الباهر، أما أنت فليس هناك أمل فيك، يعيش الآن فى دوامة قاتلة من الهزيمة وقلة الإرادة.

يقول د/جيمس ووبات وودسمول: عندما نبلغ السابعة من عمرنا؛ يكون أكثر من ٩٠٪ من قيمنا قد تخزنت فى عقولنا، وعندما نبلغ سن الواحدة والعشرين؛ تكون جميع قيمنا قد اكتملت واستقرت فى عقولنا.

فعلمت حينها أن هذه السلبية أصبحت من قيم صاحبى التى يجب عليه تغييرها.

٢- **الأصدقاء:** يؤثر الأصدقاء بعضهم على بعض بطريقة

جوهرية، حيث من الممكن أن يتناقلوا عادات سلبية؛ كالتدخين والمخدرات وشرب الخمر وغيرها، ويعجز الشاب بعد ذلك عن البعد عنها بسبب التحدث السلبى للذات، الذى تعلمه من أصدقائه: أنا لا أستطيع أن أبتعد عن...

وقد يكون غير ذلك، فقد يؤثر الأصدقاء على صديقهم سلبيًا فينقلون إليه روحًا سلبية أوبرمجة سلبية وهم لا يشعرون والمثال على ذلك: شاب صغير لم يتجاوز ١٣ من عمره يحكى لنا قصته فيقول:

ـ كان لدى ثلاثة من الأصدقاء، أكبرهم يكبرنى بثلاث سنوات، وكنا نعيش مع بعضنا البعض، وكنت أحبهم حبًا شديدًا. كنا نحب القراءة فى علم النفس وأسرار النفس البشرية، وفى يوم من الأيام جاء أحدهم باختبار فى معرفة النفس البشرية، وقد قسم هذا البحث البشر إلى أربعة أصناف منها ما هو القوى، ثم الأضعف فالأضعف. فيواصل قائلاً: فبدأنا نطبق هذه الصفات على أنفسنا؛ فوجدنا أن صديقنا الأكبر هوأقوى الشخصيات، ثم الصديقين الآخرين، وكنت أنا صاحب أسوأ شخصية فى هذه الشخصيات الأربعة على حد علمنا.

وبدأ أصدقائى يعملون على إثارة غضبى كنوع من الفكاهة، فكانوا كلما رأوا رجلا ضعيفا بمواصفات شبيهة بى يقولون: ستكون مثل هذا الرجل.

لم أتخيل أن هذا الكلام سيؤثر على، ولكنى رأيت نفسى

أُصدِّق بأنى أضعف أصدقائى وأنى فاشل، وكنت أدعوالله ألا أكون مثل هذا الرجل الضعيف، وكنت كثيرًا ما أشعر بالإحباط، وأننى كلما دخلت مسابقة أوتحدى معهم كنت أشعر من قبل بدء التحدى أننى الأخير، وهذا دائمًا الذى كان يحدث.

أنا الآن قد تغلبت عليه، ولكن قد ينتابنى هذا الشعور فى بعض الأوقات، وكلما أتذكر هذه القصة؛ أعجب كيف أن هذا الكلام أثر علىَّ كل هذا التأثير؟

٣ـ **أنت قاتل نفسك:** بالإضافة إلى المصدرين السابقين، فإنك قد تضيف السلبية وقلة الإرادة إليك فهى نابعة منك أنت. فانظر كيف تتحدث مع نفسك؟ نعم كل منا يتحدث مع نفسه، ألم تشعر يومًا أن بداخلك رجلاً يتحدث إليك؟!!

ألم تشعر يومًا أنه حدث لك صراع داخلى، ووجدت شخصين يتحدثان بعضهما إلى بعض؟!!

فهكذا قد تكون أنت السبب. فقد ترى بعض الناس يقومون بإرسال إشارات سلبية لعقلهم الباطن أنا لا أستطيع.. أنا لا أحب.. أنا خجول.. أنا قبيح، أنا دميم، أنا مرفوض.. أنا.. أنا ضعيف.. أنا سىء الخ.

يقول د/هلميستر: إن ما تصنعه فى نفسك سواء كان سلبيًا أوإيجابيًا ستجنيه فى النهاية.

ولذلك تصبح هذه الإشارات بعد ذلك اعتقادًا جازمًا داخل

هذا الشخص، وهذا يؤثر على تصرفاتهم بعد ذلك.

وهناك نموذج آخر لقتل الإرادة فى النفس يفعله الكثير، فتجده يقول: أنا أرغب فى التغيير ولكن لا أستطيع، وللأسف فإن الكلمة لكن تمحوجميع الإشارات الإيجابية التى سبقتها، فلا يبقى من كلامنا إلا هذه الكلمة السلبية التى تلى كلمة لكن..

وهنا يصبح خطابك لنفسك هو أنا لا أستطيع. وأخيرًا، فإن أولى خطواتنا من أجل تحقيق الإرادة داخلنا كن فطنًا..

فيجب أن نعرف من أين هذا السهم القاتل؟من جعل فى داخلى هذه السلبية؟

من غير فطرتى التى فطرنى الله عليها؟الوالدين!! الأصدقاء!! أم أنا قاتل نفسى!! أم من.... !! وهكذا نكون قد وضعنا أرجلنا على أول الخيط، وبعد ذلك نخطوالخطوة الأولى لبناء الإرادة، ولكن تذكر.

يقول أرست هولمز: أفكارى تتحكم فى خبراتى، وفى استطاعتى توجيه أفكار.

كيف يكون تفكيرك إبداعياً؟

الخيال أوالتفكير الإبداعى من مكونات النجاح التى لا غنى عنها، هكذا صاغها فرانك بارون فقال:

- (إن سحر وجاذبية الخيال، وكذلك القوة التى يمنحها الخيال للمرء لتحويل عالمه إلى عالم جديد من النظام والمتعة،

تجعل الخيال من أثمن القدرات الإنسانية).

فالكثير منَّا اليوم فى حالة من الخمول والكسل، فتراه لا يريد أن يُشغِل نفسه ويُعمِل عقله، فالناس يُفضِّلون أن يُنهكوا أنفسهم جسديًا بدلاً من أن ينهكوا أنفسهم ذهنيًا، فمن السهل جدًا على المرء أن يقوم بمسح سيارته، أوينظف منزله، ولكن من الصعب عليه أن يبتكر قصة جديدة ليضعها فى رواية له.

كيف أقوى من قدراتى الإبداعية؟

هذا السؤال أصبح يشغل الكثير من الناس والجواب يتلخص فى الأمور الآتية:

أولا ـ هيئ مناخًا يدفعك إلى الإبداع:

ولنضرب لذلك مثالاً رياضيًا، لوأن لاعب كرة قدم نزل إلى أرض الملعب فى وسط المباراة النهائية لكأس العالم، والكل يبذل قصارى الجهد للفوز، ولكنه لم يجرى تمارين رياضية إحمائية قبل النزول، فهل سيؤدى ذلك اللاعب طوال دقائق المباراة بشكل جيد؟!

بالطبع لا، فكما أن المباراة تحتاج إلى لياقة وتدريب وإعداد ذهنى وبدنى، فكذلك الحصول إلى أفكار مبدعة ومبتكرة تحتاج إلى ذلك أيضًا.

ولذا؛ إليك ـ عزيزى القارئ ـ جملة من النصائح من أجل جوٍّ يدفع إلى الإبداع:

١ ـ اكتب قائمة بالأنشطة التى تستمع بها كثيرًا، واستثمر وقتك فيها قبل أن تشرع فى التفكير.

٢ ـ مارس لعبة الكلمات المتقاطعة أو الألغاز المنشطة للذهن.

٣ ـ مارس رياضة المشى فى الصباح الباكر وتأمل الطبيعة من حولك.

٤ ـ استخدم الرسومات والأشكال التوضيحية بدلاً من الكتابة فى كتابة موضوعاتك أودروسك أو التزاماتك اليومية.

٥ ـ اقرأ ثلاثة أرباع رواية ما، ثم توقف عن القراءة وتخيل نهاية لتلك الرواية.

ثانيًا ـ اسأل نفسك كثيرًا:

من الأمور التى تزيد من عملية الإبداع هوأن تسأل نفسك أسئلة عن شىء محدد، مثل: (هل سيصبح هذا عمليًا إذا كان أكبر حجمًا؟ أصغر حجمًا؟ مستدير كثيرًا؟ أو ربما لوكان مقلوبًا؟)، فهذه الأسئلة من شأنها أن تجعل الأفكار تتدفق عليك.

ومن الأمور الأخرى التى قد تُحفِّز خيالك الإبداعى على العمل، ه وأن تسأل نفسك عن أى شىء، ثم تبحث عن الإجابة لتلك الأسئلة.

نصائح على طريق الإبداع

١ ـ قد تكون تلك الأسئلة التى تسألها لنفسك ساذجة، فلا

تهتم بذلك ولا تخجل، فقد تكون تلك الأسئلة السخيفة التى طرحتها سبيلا إلى أعظم الأفكار.

٢ ـ احذر أن يتمكن منك الإحباط، فلا تعتقد أن إلهام وعبقرية المُبدعين كانت من فراغ، ولكنها نتاج ساعات طويلة من العمل والصبر.

٣ ـ لا تنس القاعدة التى تقول: (فى أى وقت تبدأ به أى جهد إبداعى فحاول استكماله حتى النهاية)، فلابد من المثابرة والجهد لإنهاء العمل الذى تم البدء به.

٤ ـ ثق من نفسك ولا تكن ممن يشعرون بالخوف أوالإحراج من محاولة ابتكار أفكار جديدة، فلا تقلق بشأن ما يعتقده الآخرون، بل افعل ما تعتقده أنت صحيح.

٥ ـ لكى تحقق أى مهارة لابد من المعرفة ثم الممارسة المستمرة، فلا تعتقد أنك ستصل إلى المهارة من أول مرة، ولكن لابد من الجد والاجتهاد لكى تصل إلى مهارة التفكير الإبداعى.

ثالثًا ـ وسّع أفكارك:

تعتمد هذه الوسيلة على أن تأتى بفكرة، ثم تتسع بها حتى تكون مكتملة النمو، فتبدأ الفكرة الإبداعية بفكرة بسيطة ثم يتم عملية التطوير مرة تلوالأخرى حتى نصل فى النهاية إلى الإبداع الحقيقى.

ومن الأمثلة على ذلك، أغلفة بعض الكتب، تبدأ برسمة أولية

بسيطة ثم تطور تلك الرسمة ويضاف عليها بعض الأفكار الأخرى حتى ينشأ فى آخر الأمر شكل الغلاف بصورة إبداعية، وهناك طرق مختلفة لتوسيع نطاق الأفكار، تتلخص فى الآتى:

١ - **التفكير المقلوب:** من صور التى تعينك على التفكير الإبداعى هو أن تفكر فى الأمر بطريقة عكسية، ولذا اقلب تفكيرك فى كل شىء تراه فى حياتك سيتولد لك أفكار جديدة.

مثال: المعروف (أن الطلاب يذهبون إلى المدرسة)، فلوقمنا بقلب هذه الجملة نقول: (المدرسة تأتى إلى الطلاب)، ومن هنا نشأة فكرة الدراسة عن بعد عن طريق الإنترنت والمراسلة وغيرها.

٢ - **التفكير بالدمج:** وهذا يعنى دمج عنصرين أو أكثر للحصول على فكرة جديدة، مثال: سيارة + قارب = مركبة برمائية، وتم تطبيق هذه الفكرة.

٣ - **التفكير بالطرق البسيطة المنطقية:** فيحكى مثلاً عن حافلة (أتوبيس) مرتفع علق تحت إحدى الكبارى، ففكر الجميع فى كيفية إبعاد السقف عن جسم الكوبرى، ولكن فتاة صغيرة فكرت فى إفراغ عجلات الحافلة من الهواء.

٤ - **التفكير بطريقة (كيف يمكن؟):** فمثلاً كيف يمكن استخدام مجموعة من الأوراق البيضاء عشرين استخدامًا غير الكتابة أوالرسم عليها؟

ليس مهماً مقدار ذكائك
بل كيف تستخدم ذكائك

هل تريد أن تتجه حياتك نحو الأفضل؟.. هل تتساءل باستمرار ما هوسر النجاح؟

هل اعتقدت يوما أن النجاح دائما ما يكمن فى علاقاتك بالآخرين ومدى رضاؤك عن هذه العلاقات؟

الأمر بيدك فباستطاعتك أن تحدث تغيير فى حياتك عن طريق التركيز على ما تريده بالضبط من هذه الحياة وأن تتخذ خطوات جدية وعملية نحوتحقيق أهدافك..

فلدى كل فرد منا طاقة يمكنه استثمارها بالوجهة التى يرغب فيها، ولديه عاطفة يختزنها فى المخ فى الجزء المختص بالعواطف، من خلالها تتولد لديه القدرة على أن يكوِّن درعا واقيا ليقوم بحماية أقوى رغباته من الهجوم الذى يقاوم به الجزء المختص بالتفكير المنطقى، ونتيجة لهذه العملية فكل منا يقوم بأداء مهام وسلوكيات يمكنه تقييمها بين فترة وأخرى، بل ويمكنه تغييرها، ولكن يبقى السؤال الأصعب: هل تطاوعه نفسه دائما على التغيير؟ أم هل يمكننا أن ندعى أننا وصلنا إلى معرفة ما تريده أنفسنا حقا..؟

وحول نفس المعنى تلخصت فلسفة سقراط فى عبارة: «اعرف نفسك» ولكن هل لبيت الدعوة لتعرف نفسك فعلا؟؟

إن الكتاب الواقع بين أيدينا تحت عنوان» ليس المهم مقدار ذكائك بل كيف تستخدم ذكائك» للدكتورة جين آن كريج، المحاضرة والمربية التى مارست الإرشاد النفسى فى عدد من المؤسسات وترجمة عبد الإله الملاح يهدف إلى سبر أغوار النفس الإنسانية والتعرف عليها بشكل أكبر حتى يكتشف كل منا ذاته بشكل صحيح ويستفيد من طاقاته بشكل أروع فهل تبحر معى عزيزى القارئ بين ضفتى هذا الكتاب لنتعرف أكثر على مكنوناته؟؟

إن هذا الكتاب يهدف بشكل رئيسى إلى أن يمد المهتمون بتطوير قدرتهم فى التواصل مع الناس وشحذ مهاراتهم القيادية بمهارات أساسية تمكنهم من تحقيق ذلك، إذ يعد هذا الكتاب بمثابة خارطة الطريق لمن يبحث عن التفوق والنجاح على المستوى العملى والشخصى أيضا.

ولكن كيف يتحقق ذلك؟

إن المؤلفة قامت فى هذا الكتاب برحلة تأمل ثاقب فى عواطف الإنسان، لنطلع عبر صفحاته على مملكة المشاعر وتأثيرها فى مسار حياتنا حتى نصل إلى النجاح وذلك عن طريق عدة محاور تحددها جين آن كريج فى:

كيف ننمى بداخلنا الذكاء العاطفى؟

تبدأ المؤلفة هذا المبحث بتعريف الذكاء العاطفى بأنه القدرة على التعرف على شعورنا الشخصى وشعور الآخرين، وذلك لتحفيز أنفسنا، ولإدارة عاطفتنا بشكل سليم فى علاقتنا مع الآخرين، كما أنه يمثل ٨٥٪ من أسباب الأداء المرتفع للأفراد القياديين، كما تضيف موضحة إنه تلك القدرة التى تمكّن الفرد من إدراك، وتأويل وتعديل انفعالاته تبعًا لانفعالات الآخرين، بمعنى أن الفرد الذكى انفعاليًا هوفرد قادر على إدارة مشاعره وانفعالاته، والتعبير عنها بطريقة فعّالة تمكّنه من التواصل مع أى فرد آخر كما أن الكتاب يؤكد على أن الذكاء العاطفى يتم تعلّمه وبالتالى، من الممكن دائمًا وبأى عمر أن يبدأ الفرد تعلّم كيفية تأويل انفعالاته وانفعالات الآخرين وتنظيمها.

ولكنها فى نفس الوقت تؤكد على أن الناس الذين يتمتعون بذكاء انفعالى، قد لا يملكون بالضرورة، مستوى ذكاء مرتفعًا جدًا، بل هم غالبًا، أفراد يتمتعون بمستوى ذكاء طبيعى، لكنهم عمليّون وقادرون على تكييف تعاملهم مع معظم الأوضاع الحياتية التى تواجههم، وهم بشكل عام أفراد ايجابيون، متفائلون، حنونون

ومتعاطفون، وبالتالى قادرون على تأويل وإدراك انفعالاتهم وانفعالات الآخرين بشكل إيجابى.

وتؤكد المؤلفة فى كتابها على أن انخفاض الذكاء العاطفى يجلب للأفراد الشعور السلبى كالخوف، الغضب، والعدوانية، وهذا بدوره يؤدى إلى استهلاك قوة هائلة من طاقة الأفراد، كما أنه يساهم فى انخفاض الروح المعنوية، الغياب عن العمل، الشعور بالشفقة، ويؤدى إلى سد الطريق فى وجه العمل التعاونى البناء، كما أن الذكاء العاطفى يشكل أحد المتغيرات الأساسية والتى أخذت فى البروز كأحد الصفات الجوهرية للقيادة الإدارية الفعالة.

فالقدرة على التعامل مع العواطف والمشاعر يمكن أن تساهم فى كيفية التعامل مع احتياجات الأفراد وكيفية تحفيزهم بفاعلية، فالقائد الذى يتمتع بذكاء عاطفى يكون أكثر ولاء والتزام للمنظمة التى يعمل بها وأكثر سعادة فى عمله وذوأداء أفضل فى العمل ولدية القدرة على أستخدم الذكاء الذى يتمتع به لتحسين والرفع من مستوى اتخاذ القرار، وقادر على إدخال السعادة والبهجة والثقة والتعاون بين موظفيه من خلال علاقته الشخصية.

وتتساءل المؤلفة فى النهاية هل أنت قائد إدارى ذوذكاء

عاطفى؟ وفى سبيل إمدادك بهذا تشرح عدة خطوات وتدريبات عملية تساهم فى تمتعك بالذكاء العاطفى اللازم فى نجاحك وتشمل القدرة على إصدار الحكم، التفكير المتأنى قبل القيام بأى تصرف، القدرة على بناء وإدارة العلاقات الاجتماعية بصورة فعالة كان تكون لديك القدرة على قيادة التغيير بفعالية، بناء وقيادة فريق العمل، والقدرة على الإقناع، القدرة على التعرف كيف يشعر الآخرين والتعامل معهم وفقا لاستجاباتهم العاطفية.

■ ■ ■

كيف تتعامل مع عواطفك؟

توضح جين آن كريج أن الخطوة الثانية من النجاح تتمثل فى إدارة العواطف التى تلعب دوراً كبيراً فى تعزيز الاحترام للذات، وذلك لتأثير العواطف على أحاسيسنا وإنتاجيتنا، فعندما تقع فى شراك العواطف سوف تنخفض إنتاجيتك، ولن تشعر بالرضا عن نفسك، وبالتالى لن تكون خدماتك للآخرين على المستوى المطلوب، كما أن كبت العواطف أكثر من اللازم يؤدى إلى عواقب وخيمة، وعند كبتها بشدة تحت غطاء الحياد؛ فربما تتفجر غالباً فى الوقت الخطأ.

كبت العواطف يؤدى لعواقب وخيمة

وتشرح المؤلفة قائلة انك قد تشعر بعدم الرضا عن نفسك، أوربما تشعر أن الآخرين يعاملونك بطريقة غير لائقة ويمكنك معالجة ذلك بالتعرف على مشاعرك، أولا ومن ثم الحفاظ على التوازن بواسطة الأفكار والأفعال التى تعزز من احترامنا لذاتنا ولعمل ذلك عليك أن تغير رأيك فى نفسك والآخرين، وفى كيفية السيطرة على مشاعرك وأحاسيسك بدلاً من أن تكون ضحية لها.

ولكى تتخلص من هذه المشاعر الهدامة كما يوضح الكتاب عليك أن تتعامل معها بطريقة تعزز فيها من احترامك لذاتك،

وتبتعد فيها عن مشاعر الازدراء من نفسك باتباع ما يلى:

اعترف لنفسك بمشاعرك المؤذية، وتعامل معها بموضوعية.

لا تحاول لوم الآخرين، وركز على أمور أكثر إشراقاً فى حياتك.

غيّر أفكارك، واجعلها إيجابية «أنا بحالة ممتازة».

افعل الأمور التى تشعرك بالرضا والراحة، وما هومهم بالنسبة لك.

وأخيرا تنصحك جين كريج أن تكون دائماً مستحضراً لمشاعرك وعواطفك السعيدة؛ لتستمتع بالمزيد من السعادة والبهجة والسلام عند اختيار هذه المشاعر لنفسك، وبالتالى يتعزز احترامك لذات.

تصنيع الفكـرة

ابتكار الأفكار ليس حكراً على الخبراء أوالأذكياء، بل هوفن وعلم يمكن تعلمه، والتدرب عليه، ومن ثم ممارسته بشكل تلقائى، وهذا الكتاب يزودك بمفهوم وطرق ووسائل ابتكار الأفكار.

ما هوابتكار الأفكار: ابتكار الأفكار هوعملية منظمة للحصول على الأفكار ابتكار الأفكار طريقة عملية وعلمية نشأت فى أواخر الثلاثينيات على يد العالم «ألكس أوسبورن» الذى كان يؤمن بأن النجاح يتطلب طريقة مبتكرة. هذه الطريقة تعمل وفق مبادئ أوقواعد بسيطة وهى:

١ـ **الانتقاد غير وارد:** لا تنتقد الفكرة مهما كانت تافهة أومستحيلة.

٢ـ **الانطلاق بحرية مسموح:** كلما كانت الفكرة متهورة كان ذلك أفضل.

٣ـ **النوعية ضرورية:** ازدياد عدد الأفكار يعنى زيادة فى أعداد الفائزين.

٤ـ **الدمج والتحسين ضروريان:** إمكانية دمج الأفكار مع بعضها، أو تحسين بعضها.

■ التفكير خارج أنفسنا/ استمد أوسبورن هذه التقنية من تقنية هندوسية قديمة، وتعنى السؤال خارج الذات، وقد أسماها أوسبورن اسم «التثبيت الوظيفى»، ومعنى ذلك أن العقل يعمل تحت سيطرة الأنماط العقلية، فيميل العقل إلى تفكير محدد، ويولد افتراضات يستحيل التفكير بدونها، ومع أن ميل العقل هذا مقيد فى إنجازنا للأشياء؛ إلا أنه يعيقنا عن استنباط أفكار جديدة لأن العقل يريد الثبات على ميوله، وعندما نريد ابتكار أفكار جديدة علينا التفكير عمداً خارج هذه الميول.

■ **الدورتان:** هناك دورتان من التفكير:

١ـ **التفكير العملياتى:** يشمل الطرق الروتينية والإجراءات والقواعد والحلول المعروفة، والأفكار المتكررة.

٢ـ **التفكير الإبداعى:** يشمل الاستكشاف، وتطوير الأفكار

وتوليد الحلول غير المسبوقة، ومع أنه محفوف بالمخاطر إلا أن ابتكار الأفكار يساعد فى إدارة الخطر. إذاً ابتكار الأفكار، هوالخروج من التفكير العملياتى إلى التفكير الإبداعى.

■ مرحلتا التفكير أطلق أوسبورن مصطلح (التخيل المنظم)، ويعنى به ابتكار الأفكار، والتخيل هوتوليد الأفكار مع الحكم عليها، ويمكن أن نصنف عملية ابتكار الأفكار إلى مرحلتين:

١ـ **مرحلة التخيل أوالإدراك:** بحيث تلائم الفكرة نمطاً عقلياً موجوداً من قبل.

٢ـ **مرحلة الحكم:** وهى مرحلة تالية للتخيل تعتمد على الاستنباط والتقويم، ومن الخطأ أن نلجأ إلى هذه المرحلة للحكم على الأفكار المبتكرة، بل لا بد من مرورها بمرحلة التخيل والإدراك، ومن ثم نقرر الحكم عليها. ابتكار الأفكار: هوطريقة لتطوير مهارات تفكير مرحلة التخيل، فامتلاك الفكرة يعنى رؤية الحقيقة بطريقة مختلفة.

■ **التفكير الترابطى:** تعتبر حلقة ابتكار الأفكار رحلة اكتشاف بعد عن التفكير العملياتى (الروتينى)، غير أن هذه الرحلة تتطلب نوعاً خاصاً من التفكير، فالمزيد من حرية التفكير تسفر عن المزيد فى العثور على أشياء جديدة؛ لذا لا بد أن تشمل المرحلة الأولى:

أولاً: التفكير المتباعد: وهوتوسع الآفاق من خلال طرح الافتراضات وتجاوز حدود المعقول، وإطلاق عنان العقل ليبحر

فى بحور عديدة من التفكير.

ثانياً: التفكير التقاربى: وهوالحكم على الأفكار الموجودة وتطويرها باستعمال المنطق والقياس والتحليل والمقارنة، والهدف هوإنجاز الشىء.

■ كلما أجرينا روابط بين الأفكار ازدادت فرصة عثورنا على أفكار جديدة، يقول توماس ديشن: «الإبداع هوالقدرة على رؤية العلاقات حيث لا يوجد أى منها».

متى تحتاج إلى حلقة ابتكار الأفكار؟ إن الهدف من ابتكار الأفكار هوالحصول على أفكار جديدة، فهوأسلوب ليس لمعالجة محنة أوحالة طوارئ تستلزم حلاً فورياً، وليس يجدى فى تقويم الأشياء التى يمكن حلها بنظام إصلاحى، أيضاً يعتبر ابتكار الأفكار غير ملائم فى تنفيذ المخططات؛ لأن ذلك يعتمد على جودة مخططك وهذه الأمور الثلاثة السابقة يمكن أن تصنف ضمن المشاكل العملياتية والتى تتطلب حلولاً عملياتة من خلال التفكير العملياتى، أما التفكير الإبداعى فيعنى بالتحديات غير الموجودة أوالشاملة وإيجاد الحلول غير المسبوقة.

■ إن التركيز فى التفكير على النتائج يؤدى إلى تدمير الفكرة قبل إعطائها فرصة التطور والظهور، أما التركيز فى التفكير على الحلول؛ فإن ذلك يساعد على تفجير الذهن وابتكار أفكار جديدة. تصميم الحلقة (حلقة التفكير): عند تصميم حلقة ابتكار الأفكار يتطلب ثلاثة أمور رئيسة:

١ـ الفريق:

العدد الأمثل لحلقة الابتكار ما بين ثمانية إلى اثنى عشر شخصاً، لا بد أن يكون الفريق مزيجاً من المشاركين مختلفى الخبرة والتخصصات، ويتكون الفريق من ثلاثة أدوار، وهى:

رئيس الحلقة، الزبون، المفكرين.

٢ـ تحديد المهمة:

■ **من هوصاحب المشكلة؟** لا بد من تحديد صاحب للمشكلة، إذ غالباً المشكلة التى ليس لها صاحب ليس لها حل، ومن الضرورى أن يكون لدى صاحب المشكلة الرغبة فى التفكير فى كل الاحتمالات.

■ **معروض أومركب:** تصنف المشاكل إلى فئتين: ـ مشاكل معروضة: تحدث لنا، ولا نستطيع التحكم فيها، ويمكن اعتبارها عوائق فى طريقنا. ـ مشاكل مركبة: وهى تحديات نضعها بأنفسنا، ونطلق عليها مشاكل. تعمل طريقة ابتكار الأفكار على المشاكل المركبة بصورة فعالة.

■ **تحويل المشكلة:** ونقصد بها فتح المشكلة من أكثر من جانب من خلال إنشاء عدد من الاحتمالات التى تساهم فى ابتكار الأفكار الملائمة للمشكلة.

■ **تحرير هيكلية المشكلة:** تصنف المشكلة حسب هيكليتها إلى فئتين؛ فهى إما أن تكون حسنة الهيكلية وتمتاز بوضوح فى

الشـروط الأسـاسـيـة والأهداف ووسـائل التنفـيـذ. وإمـا أن تكون سيئة الهيكلية؛ فتمتاز بعدم وضوح الشروط والأهداف والوسائل. ويجدى معها حلقات ابتكار الأفكار.

■ **المهمة كما هى:** اطلب من صاحب المشكلة أن يقدم وصفاً واقعياً للمشكلة.

٣ـ **وضع جدول مواعيد:** عادة تكون حلقة ابتكار الأفكار لا تتجاوز ٤٥ دقيقة؛ وذلك لأن مستويات الطاقة (توليد الأفكار) مرتفعة فى الحلقة القصيرة.

تنقسم الحلقة إلى ثلاثة أجزاء:

ـ استكشاف المشكلة كما يقترحها صاحب المشكلة أوالمهمة. ـ توليد الأفكار يولد الفريق أفكار لمعالجة المهمة.

ـ تطوير الحل: يقيّم الفريق نقاط القوة والضعف فى الأفكار المطروحة.

■ **مراحل الإجراء:** يرتبط نجاح أى حلقة ابتكار للأفكار بالحدس والتصميم الدقيق.

■ **تحديد الأهداف:** تساعد عملية تحديد الأهداف والمواعيد النهائية من حلقة ابتكار الأفكار على حسن أداء فريق الحلقة.

■ **الفصل بين ابتكار الأفكار الفردى والجماعى:** الفكرة هى منتج عقلى فردى، والتفكير الفردى هوالأفضل لتوليد الأفكار، بينما التفكير الجماعى هوالأفضل لاعتماد الفكرة، ومن ثم يقوم

التفكير الجماعى من خلال تنشيط الأفكار أودمجها أوتطويرها أوتحسينها أوتعديلها.

■ **المسرح والمعدات:** لا بد من تهيئة بيئة الحلقة الابتكارية للأفكار؛ لأن ذلك سيؤثر على نتاجها من حيث حجم ونوعية المكان ووسائل الراحة والأمن، ونوعية الأدوات والمعدات المستخدمة فى حلقة ابتكار الأفكار.

استكشاف المشكلة: المشكلة المفهومة جيداً شبه محلولة، بينما موضوعنا يتعلق بالمشاكل غير المفهومة، والتى تحتاج إلى استكشاف حلول لها، والذى يمر عبر مراحل هى:

١ـ العثور على جزء أو شكل المشكلة الملائم للعلاج المبدع.

٢ـ استماع فريق الحلقة إلى المهمة أوالمشكلة كما هى.

٣ـ حكم الفريق شكل المهمة وملاءمتها للتفكير الإبداعى.

■ الاستماع الإبداعى تكمن مهمة الفريق الأولى فى الاستماع لصاحب المشكلة أوالمهمة وتحديدها بشكل ملائم. يبلغ معدل التحدث النموذجى بين ١٥٠ ـ ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة، بينما العقل قادر على معالجة ٨٠٠ ـ ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة.

والدليل على ذلك أننا أثناء الاستماع إلى المتحدث يخطر على بالنا الكثير من الأفكار، فنحن فى الواقع قد نجرى حديثين: داخلى، وخارجى، وغالباً نصغى للحديث الداخلى، وتسمى هذه العملية «أحلام اليقظة».

فى الواقع عندما نترك فرصة للعقل سوف يبدع فى ابتكار الأفكار غير المسبوقة.

■ تحليل المشكلة عند تجزئة المشكلة إلى أقسام متعددة يسهل حلها، ومعالجة كل قسم من أقسام المشكلة على حدة.

■ المنظور المتبادل: يميل المنظور المتبادل بالسؤال للأمام والسؤال إلى الوراء، والسؤال المتجه للأمام: ما الذى يجب فعله لإنجاز مهمة أوتجاوز مشكلة؟ أما السؤال للوراء: ما هى المشكلة التى تحلها؟ وبالسؤال فى الاتجاهين للأمام والخلف نحصل على العديد من المعلومات الأكثر ملاءمة فى المعالجة الإبداعية.

توليد الأفكار: فى هذه المرحلة الإبداعية نهدف إلى العثور على حلول ممكنة للمشكلة، إضافة إلى اكتشاف أفكار لمعالجة المهمة يطلق عليها اسم بيانات «ماذا عن»، إضافة إلى اختيار الأفكار الملائمة وتطويرها لكى تكون حلولاً ممكنة.

■ ماذا عن.. ؟ لا بد أن يكون توليد الأفكار ممتعاً، لذا شجع الجنون والخيال فى توليد الأفكار مع تركيز الجميع على بيانات «ماذا عن.. ؟ «سجل هذه الأفكار، وركز على الساذجة منها، اجعل فريق التفكير يبقى فى حركة دائمة أثناء حلقة ابتكار الأفكار.

طرق وتقنيات توليد الأفكار «ماذا عن.. ؟»

١ـ التفكير الاستعارى: يساعدنا فى رؤية الحقيقة بنشاط أكثر، والتفكير الاستعارى أوالمجازى يصف شيئاً ما بكلمات شىء

آخر؛ لتظهر التشابهات ومقارنتها بطرق أكثر خيالية، ومن خلال ذلك تنشأ أفكار جديدة بشأن مشكلة ما.

٢ ـ **لعبة التشابه:** اختر أحد عوامل المشكلة، واختر عشوائياً فعلاً ما مثل اتباع حمية غذائية، ثم حاول تطوير التشابه وتجنب المنطق فى تلك التشابهات، ولا تتوقف مهما بدا لك أنه لا يوجد ارتباط بين النشاطين.

٣ـ **التصور:** مهارة التصور مفقودة عند العديد من الناس مع أنها تُغْنى عن ألوف الكلمات، وهى نوع من أحلام اليقظة المتعمدة وقد توحى بالعديد من الأفكار الجديدة إذا أعطيناها الفرصة المناسبة. فالتصور عملية نفسية قوية تستعمل غالباً كعلاج أولتخفيف بعض المصاعب.

٤ـ **تقنيات المطابقة:** تصور نفسك فى وضع آخر وتؤدى دور مطابقة لشخص آخر بمعنى طابق أسلوب وتصرُّف شخص له مكانة علمية أواجتماعية أين كانت فى مواجهة المشكلة التى تمر بك الآن، وأتقن دورك.

٥ ـ **تقنيات القلب:** هذه التقنية وغيرها هى محاولة لمواجهة عناصر الإقناع الخفية المسيطرة على أفكارنا دون أن ندرك ذلك، فهذه التقنية هى قلب الوجهة من الداخل إلى الخارج، من الأمام إلى الخلف. وهكذا، فمن خلال هذه التقنية وأخواتها نحاول كسر القواعد والمفاهيم التى تحكم تفكيرنا وتسيطر عليه بجعل التفكير على اتجاه واحد.

■ مواجهة المفهوم المفاهيم هى الأفكار المسيطرة والتى تحدد نظرتنا إلى الأمور وتنظيمها، فعليك أولاً أن تحدد المفاهيم الكامنة وراء تفكيرك على أن يحتوى كل مفهوم على فكرة واحدة، فهذا يساعدك فى تحديد مفاهيمك بوضوح.

■ الاستحالات المتوسطة: وهذه التقنية هى نوع من القلب، ولكننا هنا نقلب عنصراً واحداً فقط من عناصر المهمة، فيؤدى ذلك إلى تشويه المهمة ومن ثم تحفز التفكير لحل جديد ومقبول.

■ اختيار الأفكار تخضع عملية اختيار الأفكار لعدة تقنيات تساعدنا فى اختيار الفكرة الملائمة، ولا مانع من إشراك صاحب المهمة أوالمشكلة فى هذه المرحلة، فقد يكون لديه أفكار جديدة وجذابة ومن هذه التقنيات:

١ ـ **الحكم الحدسى:** فيمكن استعمال الحدس عندما تكون الأفكار مشوشة أوصعبة التحديد، ولكن قبل ذلك تحقق من استجابة حدسك من خلال:

■ التجديد

■ الجاذبية

■ الملاءمة

قد يكون الحكم الحدسى خاطئاً ولكن ليس ذلك الدوام.

٢ـ **الجمع:** يتيح التفكير بهذه الطريقة استراتيجية أكثر بشأن الأفكار، فإن جمع الأفكار يمنحنا فرصة لإنشاء حل

متكامل مترابط بالنظام.

٣ـ **التصنيف والتقييم:** تعتبر هذه الطريقة أقل حدساً من التقنيات السابقة، فهذه التقنية يمكن استعمالها عند تشابه الأفكار وقابليتها للمقارنة بوضوح، فعلى ضوء هذه التقنية تصنف وترتب الأفكار وفق معايير محددة، وهى طريقة منطقية تعتمد على أسس ومعايير للاختيار بين مجموعة من الأفكار.

٤ـ **التصويت:** تمتزج هذه الطريقة بين الاختيار الحدسى والصريح، فيصوت الفريق على الأفكار فى ضوء المشاركة والالتزام والديمقراطية من قبل أعضاء الفريق، فقد يصوت لفكرة لا لأنها جيدة ولكن لكونها مقبولة من أعضاء الفريق، ويعتبر التصويت حلاً عندما تصل الأمور إلى طرق مسدودة.

تطوير الحل: فى هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الحل المختار إلى اقتراح عملى.

■ **تقييم الحل: يمكننا تقييم الحل عبر عدة طرق ومنها:**

١ ـ تحليل الجوانب الإيجابية والسلبية والمثيرة: وهى من أسهل طرق التقييم فى فحص الجوانب المختلفة للفكرة المختارة، لذا نميل أولاً إلى تحديد جوانب القوة فى هذه الفكرة ومن ثم نحدد جوانب الضعف أوالمشكوك فيها لهذه الفكرة، ومن ثم نحدد الجوانب المفيدة إيجاباً أوسلباً على الآخرين.

■ الودعاء والرعاة علينا أن نحدد من هم الذين سوف يتأثرون

بالفكرة وما هى ردود أفعالهم، لذا حدد المحركين الأساسيين لتنفيذ فكرة، ما حتى تحدد مدى نجاح هذه الفكرة أم لا؟.

■ تحليل قوة الميدان الواقع أن تنفيذ فكرة جديدة يغير توازن القوى ويهدد استقرار النظام، وهذا من أهم الأسباب التى تدفع الناس لمقاومة التغيير. لذا عند رغبتنا فى إحداث التغيير أوتطبيق فكرة ما يجب علينا أن نقضى أونخفف من القوى المقاومة للتغيير عبر الخطوات التالية:

١ ـ حدد التغيير الذى تريده بصورة دقيقة، وما هوأثره على المجموعة.

٢ـ ابحث عن الاستياءات المشتركة التى يطالها التغيير، وما هى تصورات المجموعة عند التغيير.

٣ـ فكر فى التكاليف الاقتصادية والنفسية والمعارضة السياسية على أنها قوى مفيدة للتغيير.

٤ـ فكر فى كل واحدة من القوى المقيدة باستعمال نمط (كيف)، ضع مخططاً عملياً بهدف التخفيف أوالقضاء على كل قوة مفيدة.

■ تعيين الراعى هناك ثلاثة عناصر رئيسة لإنجاز التغيير وهى:

١ـ السلطة

٢ـ الموارد

٣ـ القدرة على إنجاز التغيير

الراعى الأمثل: وهوالشخص الذى يقدم أكبر مساعدة فى تنفيذ الفكرة أوالمخطط وقد يكون هذا الراعى فرداً أومنظمة.

عوامل التأثير لإيصال فكرتك إلى الراعى:

١ـ **التكاليف:** مدى كلفة هذه الفكرة من جميع الجوانب.

٢ـ **المساعدة:** دور الراعى المساعد فى تطبيق الفكرة.

٣ـ **الابتكار:** مدى حداثة الفكرة ومبادرات جديدة.

٤ ـ **المقام:** أهميتها للراعى.

٥ـ **السلامة:** مدى احتمال المخاطر فيها.

■ وضع مخطط عمل لا يمكن أن ينجح أى عمل بدون تخطيط ووضع أهداف واضحة للجميع وتحديد الخطوات الكبرى والموارد اللازمة لتنفيذه. تحليل الوقاية من الإخفاق/ إن تحديد المخاطر التى قد تشوب أى مخطط يتيح لنا فرصة للنجاح والاستقرار عندما تخرج الأمور عن مسارها الطبيعى، ويشمل تحليل الوقاية من الإخفاق أربع مراحل وهى:

١ـ حدد المساحات الهشة والضعيفة والإخفاقات الممكنة فى التنفيذ.

٢ـ حدد مرتبة كل إخفاق ممكن ودرجة الخطورة فيه.

٣ـ ابحث أسباب الإخفاقات المحتملة وضع حلولاً لها.

٤- حدد الأفعال الوقائية فى حالة حدوث أحد هذه الإخفاقات. وهذه الأفعال الوقائية قد تخفف من الإخفاق وليس إلى الحؤول دون الإخفاق.

■ اتخاذ الخطوة الأولى تكمن المهمة الخيرة للفريق فى تحديد الخطوة الأولى، ومن سيقوم بها؟ ومتى سيقوم بها؟ تأكد من أن فريق العمل يفهم كل مسؤولياته المناطة به مع إمكانية الاتصال بينهم بسهولة، مع أهمية وجود شخص مسؤول عن متابعة تطبيق الفكرة أوالمخطط.

مهارة صناعة الأفكار الجديدة

تولد الأفكار فى لحظات خاطفة وقد تتلاشى من مخيلتك إلى الأبد ما لم تسارع بتدوينها، قد تظهر الأفكار المثمرة فى أغرب الأوقات ولن تبزغ هذه الأفكار دائما وأنت تعالج المشكلة المتعلقة بها، ولكن قد تواتيك ومضة من الاستبصار فى الوقت الذى تكون فيه مشغولا بأعمال أخرى أو.. مشتركا فى محادثة أومنصتا إلى محاضرة آوقائما بالتدريس أوعاكفا على قراءة كتاب أومسترخيا بالمنزل، وحتى لوبدت هذه الفكرة لحظة ورودها واضحة تماما أومهمة للغاية بحيث يستحيل نسيانها فهناك دائما احتمال أن تضيع منك فيما بعد.

■ ■ ■

كيف تتكون الفكرة الجديدة

■ الأفكار التى تحمل التجديد والابتكار وحل المشاكل فى العمل الإدارى كثيرة، تمر علينا هكذا كالبرق الخاطف فنأنس بها، ولكن حالما تنقضى الثوانى التى بزغت فيها هذه الفكرة ننساها فى خضم أعمال الحياة اليومية، ثم تبرز فى يوم آخر أوفى نفس اليوم فكرة أخرى جديدة ثم تذوب كما ذابت أختها.

ترى لوعمدنا إلى تسجيل هذه الأفكار وتنفيذها ألن يكون ذلك أحد الطرق السريعة لتغير الواقع الذى نعيشه.

يقول دلين «تولد الأفكار فى لحظات خاطفة وقد تتلاشى من مخيلتك إلى الأبد ما لم تسارع بتدوينها، قد تظهر الأفكار المثمرة فى أغرب الأوقات ولن تبزغ هذه الأفكار دائما وأنت تعالج المشكلة المتعلقة بها، ولكن قد تواتيك ومضة من الاستبصار فى الوقت الذى تكون فيه مشغولا بأعمال أخرى أو مشتركا فى محادثة أومنصتا إلى محاضرة أو قائما بالتدريس أو عاكفا على قراءة كتاب أو مسترخيا بالمنزل، وحتى لوبدت هذه الفكرة لحظة ورودها واضحة تماما أو مهمة للغاية بحيث يستحيل نسيانها فهناك دائما احتمال أن تضيع منك فيما بعد.

لذلك حينما تنبن فى عقلك نواة لفكرة احفظها مباشرة كتابة

للاستفادة منها فى المستقبل، فالاحتفاظ بمذكراتك منظمة أبان البحث يستثير التفكير الناقد ويؤدى إلى اكتشاف أفكار جديدة.

تنفيذ الفكرة

■ فهى أولا ترد فى ذهن الإنسان، ومن ثم إما أن تدون فى ورقة أوفى مذكرة وهذا سبب أساسى لحياتها ونشاطها، وأما ألا تدون وهنا نحكم عليها بالزوال وعدم الاستمرارية.

ومن خلال تدوين الفكرة تأتى المرحلة التالية وهى مراجعتها مع النفس أكثر من مرة مما يعطى للنفس الفرصة للحكم عليها، فهى أما أن تكون جيدة أوغير جيدة، وبفرض أن الفكرة جيدة فهى تحتاج أيضا إلى مشورة الآخرين، والنتيجة أما أن يحكم الآخرين بعدم جديتها وعدم صلاحيتها أوأنها فكرة جيدة مما يؤدى بالتالى إلى تنفيذها وإخراجها إلى حيز الوجود.

توليد الأفكار الجديدة

■ **أولا:** احرص على الساعات الأولى من النهار: اجعل الساعات الأولى من عملك اليومى مخصص للتفكير فى تطوير المؤسسة.. بمعنى آخر لا تنشغل فى هذه الساعات بأعمال بالإمكان عملها فى الساعات الأخيرة من العمل أوفى وسط العمل.

ثانيا: اجتماعات مبكرة: لتكن اجتماعاتك مع مرؤوسيك أومستشاريك فى الساعات الأولى من العمل.

ثالثا: اقضى على قواطع التفكير: ومن أهمها الهاتف،

والمراجعين، الزوار وذلك من خلال تخصيص وقت معين يخلوالإنسان بنفسه فى العمل للتفكير والتخطيط.

رابعا: رتب المعلومات: أن الفكرة الجديدة تحتاج إلى معلومات متوفرة فاحرص على ترتيب معلوماتك من خلال الأرشفة أواستخدام الحاسب الآلى.

خامسا: دفتر الجيب: يستفاد منه فى كتابة الأفكار الجديد وترتيبها.

سادسا: المكان المناسب: للمكان دور مهم فى توليد الأفكار، فالمكان الهادئ يساعد كثيرا على التركيز.

سابعا: أوجد الحافز: وجود الحافز له دور فى إيقاد الحماس للعمل ومن ثم توليد الأفكار. فى السبعينات ظهر أسلوب إدارى جديد أسموه الإدارة بالأهداف، وفى الواقع أن الفكرة تأتى إلى ذهن الإنسان قبل الهدف، بل أحيانا بسط الهدف بصورة أشمل أوضح مما يؤدى إلى نجاح تحقيق الهدف وهوالأمر الذى أوجد هذه الطريقة الجديدة «الإدارة بالأفكار «وهى أسلوب إدارى جديد يقضى تجميع هذه الأفكار ومن ثم دراستها وتنفيذ الصالح منها.

■ ■ ■

تقنيات صناعة الأفكار

هى صناعة تمكنك من تحويل الأفكار من ذهنك إلى ارض الواقع، فإذا مرت فى ذهنك فكرة فلا تتركها بل تمسك بها، فما اغنى أن تملك فكرة، فالفكرة تعنى الإبداع والإنتاج وبداية النجاح، وصناعة الأفكار ليست صناعة بقدر كونها مهارة وفن يستطيع الإنسان أن يتعلمها وينميها بالتدريب حتى يصل بها إلى الإتقان، وهى تعتبر من المهارات الأكثر حيوية التى تفيد الشخص فى حياته، بحيث تمكنه من السيطرة على مشاعره وعلى حالته النفسية ولها اثر كبير خاصة فى تحقيق الأهداف.

استخدام الأفكار لا يحتاج الى كثير من الجهد اوالتعلم فهى بسيطة الى اقصى حد ويمكن لاى شخص مهما كانت ثقافته اوتعليمه أن يطبقها.

وفكرة هذه الصناعة اوالمهارة انك تصنع افكارك حسب الطلب ووفقا لما تريد تحقيقه فى حياتك القادمة، ولما تطمح فى تحقيقه فى محصلة حياتك فى النهاية.

وكيفية صناعة الافكار لا تختلف ولكن الذى يختلف نوعية الصناعة ذاتها وحتى تقوم بصناعة افكارك قم معى بتطبيق هذه الخطوات:

الخطوة الاولى

حدد ما تريد تحقيقه فى المستقبل وحتى فى غدك بكلمات محددة ومواضحة، فمثلا اذا كنت تريد ان تكون مدير شركة عقارية اوتريد ان تكون الاول على دفعتك فمهما كان ما تريد يجب ان تحدده فى ذهنك واجعل له صورة واضحة المعالم واكتبه على ورقة.

الخطوة الثانية

فكر فيها دائما واجعلها تشغل الكثير من وقتك وتفكيرك حتى اذا سيطرت عليك واصبحت هدف وحلم تتمنى رؤيته بعين على ارض الواقع لا فى ذهنك

والصق الورقة التى كتبت عليها هدفك فى الخطوة السابقة فى كل مكان، فى غرفتك وبيتك حتى تراه كل وقت وكل حين.. حتى فوق سريرك ضعه حتى يكون آخر ما تراه قبل النوم.

والآن فلنتقل معاً للخطوة الثالثه.

الخطوة الثالثة

خطط لتحقيق الفكرة واجمع المعلومات عنها وابحث عمن يساعدك فى صناعتها.

الخطوة الرابعة

تحلى بالصبر والعزيمة والاصرار على صناعة الفكرة والثقة بالنفس وبالله اولا وقبل كل شىء ثم الثقة فى قدراتك على

تحقيق ما تريد.

الخطوة الخامسة

امن بان فكرتك هى اغلى ما تملك فاذا تركتها اوضاعت منك فلا تبحث عنها ثانية فانك لن تجدها لانها ستذهب لغيرك لان الفكرة لا تبقى مع من لا يقدرها حق قدرها ولكن عليك بالبحث عن فكرة جديدة.

واخيراً: ابدأ بالتطبيق حالاً ولا تؤجل بحجة انك تحتاج لتنظيم اكثر لأفكارك اولتعلم المزيد والمزيد..

وتذكر دائماً ان مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة..

■ ■ ■

صناعة الأفكار
التى تقوم بالجذب

إن أساس صناعة الفكر الذى يحقق الجذب يكمن من خلال الإيحاءات البيئية التى يتم تلقيها بواسطة الحواس الخمس، ومدى تعزيزها بالتذكر.

إن النظام الأساسى لتحقيق الجذب السليم كما هوموضح:

- التركيز على الإيحاء
- ظهور الفكرة
- الفعل القائم على أساس الفكرة
- تكرار تلقى الإيحاء
- الأعتياد على التلقى والتفكير
- الجذب

أن كثيراً من الأشخاص يتسائل.. كيف لى أن أسخر حواسى الخمس؟

يتأثر الحواس من خلال شيئين أساسيين:

١ـ البيئة المحيطة

٢ـ التعزيز الذاتى

حيث أن البيئة تعطى الفكرة، من ثم يقوم الشخص بتعزيزها وذلك بتكرار التفكير فى تلك الإيحاءات التى تم تلقيها من البيئة المحيطة..

وأسس تسخير الحواس يكمن فى:

١ـ نوعية الأماكن التى يتواجد فيها هذا الشخص (البيئة).

٢ـ الحالة النفسية!! فعندما يكون الشخص مصاب بحزن أومشاعر سلبية، تجده لا شعورياً يتجه تركيزه صوب الجوانب السلبية من التجربة، أوالمشاهد السلبية من المنظر.. وهكذا..

٣ـ أسلوب الظن القائم على أساس القيم والأخلاق المرسخة فى ذات ذلك الشخص، فهناك نوعين من الظن، سىء وحسن أوسلبى وأيجابى.

٤ـ المعتقدات التى تقوم بإعطاء الشكلية المتعلقة بالمشهد.

٥ـ الحرص والحذاقة الناتج عن قوة الثقة، سواء بالله أوبالنفس أوكيان معين أوأعتقاد معين.

٦ـ نوعية المشاهد التى يتم الإستسلام لها.

فمن أجل الحصول على أفضل النتائج، يجب على الشخص أن يقوم بالإجراءات التالية، فهى من ستعطيه نتائج سلوكية جدية تحقق الجذب السليم:

١ـ أختيار الأماكن الجيدة للتواجد فيها، مثل المساجد

والمعاهد والنوادى الصحية والمتنزهات والأبتعاد عن الأماكن السيئة كالأسواق والبارات والنوادى الليلية وغيرها، لأن البيئة هى ما تحدد الإيحاءات التى يحب تلقيها بإستمرار.

٢ـ مجاهدة النفس على تحقيق المزاج الجيد، وذلك من خلال المحافظة على الصلوات وذكر الله عزوجل بإستمرار والثقة فيه، من هنا يتم أشغال العقل بذكر الله، والهروب من التعزيز السلبى للأفكار السلبية.

٣ـ أحسان الظن فى الآخرين، أن ما تركز عليه تحصل عليه، فهمك الأول والأخير هو الحصول على محبة وتعاون الآخرين معك، فأن ركزت فى الجانب الإيجابى من الآخرين، سوف تحصد ذلك الجانب، فأحسن الظن.

٤ـ إن كل معتقد قائم على أساس تجربة، أن غيرت الشكلية التى يتم النظر إليها إلى ذلك الشىء فأن المعتقد برمته يتغير، يتم أعطاء الشكلية من خلال التجربة، إذا كررت التجربة وغيرت مشاعرك فأن نتيجة التجربة تتغير مما تحسن من الشكلية التى أعطيتها لذلك الشىء.

٥ـ إن ثقتك بالله عز وجل، يجعلك من تلقاء نفسك تثق فى إبداع خلقه لك، مما يجعلك تثق بنفسك، يستطيع العقل استخدام أعلى كفاءات ذكائه إذا فقط وثقت فيه وأعطيته المجال الكافى كى يفكر من خلال قوة الثقة فيه، مما يتحقق مبدأ الحرص والحذاقة.

٦- عند مشاهدتك لأى وسيلة من وسائل الأعلام، فأنت بهذه الطريقة قد حددت وجهت تفكيرك خلال الساعات القليلة المقبلة، فحاول أن تنتقى ما تشاهد، وذلك بأن تشاهد وسائل إعلاميه:

١- مفيدة وهادفة.

٢- خالية من المشاعر السلبية.

٣- جادة.

٤- ترضى الله عزوجل.

٥- أن لا تكون متنوعة بصورة متضادة، لأنها تربك التفكير، وتبدد الطاقة، فمن هذا المنطلق يجب التركيز فى مسار يخدم مصلحة الحلم المراد تحقيقة.

بذلك تكون استطعت توجيه حواسك نحو مسار مستقيم يحقق لك حلمك الذى تريد جذبه.

■ ■ ■

تعلم ابتكار الأفكار الرائعة

ما هو ابتكار الأفكار

ابتكار الأفكار: هو عملية منظمة للحصول على الأفكار

ابتكار الأفكار طريقة عملية وعلمية نشأت فى أواخر الثلاثينيات على يد العالم «ألكس أوسبورن» الذى كان يؤمن بأن النجاح يتطلب طريقة مبتكرة. هذه الطريقة تعمل وفق مبادئ أوقواعد بسيطة وهى:

١ـ **الانتقاد غير وارد:** لا تنتقد الفكرة مهما كانت تافهة أومستحيلة.

٢ـ **الانطلاق بحرية مسموح:** كلما كانت الفكرة متهورة كان ذلك أفضل.

٣ـ **النوعية ضرورية:** ازدياد عدد الأفكار يعنى زيادة فى أعداد الفائزين.

٤ـ **الدمج والتحسين ضروريان:** إمكانية دمج الأفكار مع بعضها، أو تحسين بعضها.

التفكير خارج أنفسنا

استمد أوسبورن هذه التقنية من تقنية هندوسية قديمة،

وتعنى السؤال خارج الذات، وقد أسماها أوسبورن اسم «التثبيت الوظيفى»، ومعنى ذلك أن العقل يعمل تحت سيطرة الأنماط العقلية، فيميل العقل إلى تفكير محدد، ويولد افتراضات يستحيل التفكير بدونها، ومع أن ميل العقل هذا مقيد فى إنجازنا للأشياء؛ إلا أنه يعيقنا عن استنباط أفكار جديدة لأن العقل يريد الثبات على ميوله، وعندما نريد ابتكار أفكار جديدة علينا التفكير عمداً خاصه هذه الميول.

الدورتان

هناك دورتان من التفكير:

١- **التفكير العملياتى:** يشمل الطرق الروتينية والإجراءات والقواعد والحلول المعروفة، والأفكار المتكررة.

٢- **التفكير الإبداعى:** يشمل الاستكشاف، وتطوير الأفكار وتوليد الحلول غير المسبوقة، ومع أنه محفوف بالمخاطر إلا أن ابتكار الأفكار يساعد فى إدارة الخطر.

إذاً ابتكار الأفكار، هوالخروج من التفكير العملياتى إلى التفكير الإبداعى.

مرحلتا التفكير

أطلق أوسبورن مصطلح (التخيل المنظم)، ويعنى به ابتكار الأفكار، والتخيل هوتوليد الأفكار مع الحكم عليها، ويمكن أن نصنف عملية ابتكار الأفكار إلى مرحلتين:

١ـ مرحلة التخيل أوالإدراك: بحيث تلائم الفكرة نمطاً عقلياً موجوداً من قبل.

٢ـ مرحلة الحكم: وهى مرحلة تالية للتخيل تعتمد على الاستنباط والتقويم، ومن الخطأ أن نلجأ إلى هذه المرحلة للحكم على الأفكار المبتكرة، بل لا بد من مرورها بمرحلة التخيل والإدراك، ومن ثم نقرر الحكم عليها.

ابتكار الأفكار: هوطريقة لتطوير مهارات تفكير مرحلة التخيل، فامتلاك الفكرة يعنى رؤية الحقيقة بطريقة مختلفة.

التفكير الترابطى

تعتبر حلقة ابتكار الأفكار رحلة اكتشاف بعد عن التفكير العملياتى (الروتينى)، غير أن هذه الرحلة تتطلب نوعاً خاصاً من التفكير، فالمزيد من حرية التفكير تسفر عن المزيد فى العثور على أشياء جديدة؛ لذا لا بد أن تشمل المرحلة الأولى:

أولاً: التفكير المتباعد: وهوتوسع الآفاق من خلال طرح الافتراضات وتجاوز حدود المعقول، وإطلاق عنان العقل ليبحر فى بحور عديدة من التفكير.

ثانياً: التفكير التقاربى: وهوالحكم على الأفكار الموجودة وتطويرها باستعمال المنطق والقياس والتحليل والمقارنة، والهدف هوإنجاز الشىء.

■ كلما أجرينا روابط بين الأفكار ازدادت فرصة عثورنا على

أفكار جديدة، يقول توماس ديشن: «الإبداع هوالقدرة على رؤية العلاقات حيث لا يوجد أى منها».

متى تحتاج إلى حلقة ابتكار الأفكار؟

إن الهدف من ابتكار الأفكار هوالحصول على أفكار جديدة، فهوأسلوب ليس لمعالجة محنة أوحالة طوارئ تستلزم حلاً فورياً، وليس يجدى فى تقويم الأشياء التى يمكن حلها بنظام إصلاحى، أيضاً يعتبر ابتكار الأفكار غير ملائم فى تنفيذ المخططات؛ لأن ذلك يعتمد على جودة مخططك وهذه الأمور الثلاثة السابقة يمكن أن تصنف ضمن المشاكل العملياتية والتى تتطلب حلولاً عملياتة من خلال التفكير العملياتى، أما التفكير الإبداعى فيعنى بالتحديات غير الموجودة أوالشاملة وإيجاد الحلول غير المسبوقة.

■ إن التركيز فى التفكير على النتائج يؤدى إلى تدمير الفكرة قبل إعطائها فرصة التطور والظهور، أما التركيز فى التفكير على الحلول؛ فإن ذلك يساعد على تفجير الذهن وابتكار أفكار جديدة.

تصميم الحلقة (حلقة التفكير)

- عند تصميم حلقة ابتكار الأفكار يتطلب ثلاثة أمور رئيسة:

١ـ الفريق:

العدد الأمثل لحلقة الابتكار ما بين ثمانية إلى اثنى عشر شخصاً، لا بد أن يكون الفريق مزيجاً من المشاركين مختلفى

الخبرة والتخصصات، ويتكون الفريق من ثلاثة أدوار، وهى: رئيس الحلقة، الزبون، المفكرين.

٢ـ تحديد المهمة:

■ من هو صاحب المشكلة؟

لا بد من تحديد صاحب للمشكلة، إذ غالباً المشكلة التى ليس لها صاحب ليس لها حل، ومن الضرورى أن يكون لدى صاحب المشكلة الرغبة فى التفكير فى كل الاحتمالات.

■ معروض أو مركب:

تصنف المشاكل إلى فئتين:

- **مشاكل معروضة:** تحدث لنا، ولا نستطيع التحكم فيها، ويمكن اعتبارها عوائق فى طريقنا.

- **مشاكل مركبة:** وهى تحديات نضعها بأنفسنا، ونطلق عليها مشاكل.

تعمل طريقة ابتكار الأفكار على المشاكل المركبة بصورة فعالة.

■ تحويل المشكلة:

ونقصد بها فتح المشكلة من أكثر من جانب من خلال إنشاء عدد من الاحتمالات التى تساهم فى ابتكار الأفكار الملائمة للمشكلة.

■ تحرير هيكلية المشكلة:

تصنف المشكلة حسب هيكليتها إلى فئتين؛ فهى إما أن تكون

حسنة الهيكلية وتمتاز بوضوح فى الشروط الأساسية والأهداف ووسائل التنفيذ.

وإما أن تكون سيئة الهيكلية؛ فتمتاز بعدم وضوح الشروط والأهداف والوسائل. ويجدى معها حلقات ابتكار الأفكار.

المهمة كما هى

اطلب من صاحب المشكلة أن يقدم وصفاً واقعياً للمشكلة.

٣ـ وضع جدول مواعيد:

عادة تكون حلقة ابتكار الأفكار لا تتجاوز ٤٥ دقيقة؛ وذلك لأن مستويات الطاقة (توليد الأفكار) مرتفعة فى الحلقة القصيرة.

تنقسم الحلقة إلى ثلاثة أجزاء:

ـ استكشاف المشكلة كما يقترحها صاحب المشكلة أوالمهمة.

ـ توليد الأفكار يولد الفريق أفكار لمعالجة المهمة.

ـ تطوير الحل: يقيّم الفريق نقاط القوة والضعف فى الأفكار المطروحة.

■ مراحل الإجراء:

يرتبط نجاح أى حلقة ابتكار للأفكار بالحدس والتصميم الدقيق.

■ تحديد الأهداف:

تساعد عملية تحديد الأهداف والمواعيد النهائية من حلقة

ابتكار الأفكار على حسن أداء فريق الحلقة.

■ الفصل بين ابتكار الأفكار الفردى والجماعى:

الفكرة هى منتج عقلى فردى، والتفكير الفردى هوالأفضل لتوليد الأفكار، بينما التفكير الجماعى هوالأفضل لاعتماد الفكرة، ومن ثم يقوم التفكير الجماعى من خلال تنشيط الأفكار أودمجها أوتطويرها أوتحسينها أوتعديلها.

■ المسرح والمعدات:

لا بد من تهيئة بيئة الحلقة الابتكارية للأفكار؛ لأن ذلك سيؤثر على نتاجها من حيث حجم ونوعية المكان ووسائل الراحة والأمن، ونوعية الأدوات والمعدات المستخدمة فى حلقة ابتكار الأفكار.

■ ■ ■

استكشاف المشكلة

المشكلة المفهومة جيداً شبه محلولة، بينما موضوعنا يتعلق بالمشاكل غير المفهومة، والتى تحتاج إلى استكشاف حلول لها، والذى يمر عبر مراحل هى:

١ـ العثور على جزء أوشكل المشكلة الملائم للعلاج المبدع.

٢ـ استماع فريق الحلقة إلى المهمة أوالمشكلة كما هى.

٣ـ حكم الفريق شكل المهمة وملاءمتها للتفكير الإبداعى.

■ الاستماع الإبداعى:

تكمن مهمة الفريق الأولى فى الاستماع لصاحب المشكلة أوالمهمة وتحديدها بشكل ملائم.

يبلغ معدل التحدث النموذجى بين ١٥٠ـ ٢٠٠ كلمة فى الدقيقة، بينما العقل قادر على معالجة ٨٠٠ ـ ١٠٠٠ كلمة فى الدقيقة، والدليل على ذلك أننا أثناء الاستماع إلى المتحدث يخطر على بالنا الكثير من الأفكار، فنحن فى الواقع قد نجرى حديثين: داخلى، وخارجى، وغالباً نصغى للحديث الداخلى، وتسمى هذه العملية «أحلام اليقظة».

فى الواقع عندما نترك فرصة للعقل سوف يبدع فى ابتكار الأفكار غير المسبوقة.

■ تحليل المشكلة:

عند تجزئة المشكلة إلى أقسام متعددة يسهل حلها، ومعالجة كل قسم من أقسام المشكلة على حدة.

■ المنظور المتبادل:

يميل المنظور المتبادل بالسؤال للأمام والسؤال إلى الوراء، والسؤال المتجه للأمام: ما الذى يجب فعله لإنجاز مهمة أوتجاوز مشكلة؟ أما السؤال للوراء: ما هى المشكلة التى تحلها؟ وبالسؤال فى الاتجاهين للأمام والخلف نحصل على العديد من المعلومات الأكثر ملائمة فى المعالجة الإبداعية.

■ ■ ■

توليد الأفكار

فى هذه المرحلة الإبداعية نهدف إلى العثور على حلول ممكنة للمشكلة، إضافة إلى اكتشاف أفكار لمعالجة المهمة يطلق عليها اسم بيانات «ماذا عن»، إضافة إلى اختيار الأفكار الملائمة وتطويرها لكى تكون حلولاً ممكنة.

ماذا عن.. ؟

لا بد أن يكون توليد الأفكار ممتعاً، لذا شجع الجنون والخيال فى توليد الأفكار مع تركيز الجميع على بيانات «ماذا عن..؟ «سجل هذه الأفكار، وركز على الساذجة منها، اجعل فريق التفكير يبقى فى حركة دائمة أثناء حلقة ابتكار الأفكار.

طرق وتقنيات توليد الأفكار« ماذا عن.. ؟»

١ـ التفكير الاستعارى:

يساعدنا فى رؤية الحقيقة بنشاط أكثر، والتفكير الاستعارى أوالمجازى يصف شيئاً ما بكلمات شىء آخر؛ لتظهر التشابهات ومقارنتها بطرق أكثر خيالية، ومن خلال ذلك تنشأ أفكار جديدة بشأن مشكلة ما.

٢ـ لعبة التشابه:

اختر أحد عوامل المشكلة، واختر عشوائياً فعلاً ما مثل اتباع حمية غذائية، ثم حاول تطوير التشابه وتجنب المنطق فى تلك التشابهات، ولا تتوقف مهما بدا لك أنه لا يوجد ارتباط بين النشاطين.

٣ـ التصور:

مهارة التصور مفقودة عند العديد من الناس مع أنها تُغْنى عن ألوف الكلمات، وهى نوع من أحلام اليقظة المتعمدة وقد توحى بالعديد من الأفكار الجديدة إذا أعطيناها الفرصة المناسبة.

فالتصور عملية نفسية قوية تستعمل غالباً كعلاج أولتخفيف بعض المصاعب.

٤ـ تقنيات المطابقة:

تصور نفسك فى وضع آخر وتؤدى دور مطابقة لشخص آخر بمعنى طابق أسلوب وتصرُّف شخص له مكانة علمية أواجتماعية أين كانت فى مواجهة المشكلة التى تمر بك الآن، وأتقن دورك.

٥ـ تقنيات القلب:

هذه التقنية وغيرها هى محاولة لمواجهة عناصر الإقناع الخفية المسيطرة على أفكارنا دون أن ندرك ذلك، فهذه التقنية هى قلب الوجهة من الداخل إلى الخارج، من الأمام إلى الخلف. وهكذا، فمن خلال هذه التقنية وأخواتها نحاول كسر القواعد

والمفاهيم التى تحكم تفكيرنا وتسيطر عليه بجعل التفكير على اتجاه واحد.

مواجهة المفهوم

المفاهيم هى الأفكار المسيطرة والتى تحدد نظرتنا إلى الأمور وتنظيمها، فعليك أولاً أن تحدد المفاهيم الكامنة وراء تفكيرك على أن يحتوى كل مفهوم على فكرة واحدة، فهذا يساعدك فى تحديد مفاهيمك بوضوح.

الاستحالات المتوسطة

وهذه التقنية هى نوع من القلب، ولكننا هنا نقلب عنصراً واحداً فقط من عناصر المهمة، فيؤدى ذلك إلى تشويه المهمة ومن ثم تحفز التفكير لحل جديد ومقبول.

■ ■ ■

اختيار الأفكار

تخضع عملية اختيار الأفكار لعدة تقنيات تساعدنا فى اختيار الفكرة الملائمة، ولا مانع من إشراك صاحب المهمة أوالمشكلة فى هذه المرحلة، فقد يكون لديه أفكار جديدة وجذابة ومن هذه التقنيات:

١ـ الحكم الحدسى:

فيمكن استعمال الحدس عندما تكون الأفكار مشوشة أوصعبة التحديد، ولكن قبل ذلك تحقق من استجابة حدسك من خلال:

أـ التجديد

ب ـ الجاذبية

ج ـ الملاءمة

قد يكون الحكم الحدسى خاطئاً ولكن ليس ذلك الدوام.

٢ـ الجمع:

يتيح التفكير بهذه الطريقة إستراتيجية أكثر بشأن الأفكار، فإن جمع الأفكار يمنحنا فرصة لإنشاء حل متكامل مترابط بالنظام.

٣ـ التصنيف والتقييم:

تعتبر هذه الطريقة أقل حدساً من التقنيات السابقة، فهذه التقنية يمكن استعمالها عند تشابه الأفكار وقابليتها للمقارنة بوضوح، فعلى ضوء هذه التقنية تصنف وترتب الأفكار وفق معايير محددة، وهى طريقة منطقية تعتمد على أسس ومعايير للاختيار بين مجموعة من الأفكار.

٤ـ التصويت:

تمتزج هذه الطريقة بين الاختيار الحدسى والصريح، فيصوت الفريق على الأفكار فى ضوء المشاركة والالتزام والديمقراطية من قبل أعضاء الفريق، فقد يصوت لفكرة لا لأنها جيدة ولكن لكونها مقبولة من أعضاء الفريق، ويعتبر التصويت حلاً عندما تصل الأمور إلى طرق مسدودة.

تطوير الحل

فى هذه المرحلة تهدف إلى تطوير الحل المختار إلى اقتراح عملى.

■ تقييم الحل: يمكننا تقييم الحل عبر عدة طرق ومنها:

١ـ تحليل الجوانب الإيجابية والسلبية والمثيرة: وهى من أسهل طرق التقييم فى فحص الجوانب المختلفة للفكرة المختارة، لذا نميل أولاً إلى تحديد جوانب القوة فى هذه الفكرة ومن ثم نحدد جوانب الضعف أوالمشكوك فيها لهذه الفكرة، ومن ثم نحدد

الجوانب المفيدة إيجاباً أوسلباً على الآخرين.

■ الودعاء والرعاة:

علينا أن نحدد من هم الذين سوف يتأثرون بالفكرة وما هى ردود أفعالهم، لذا حدد المحركين الأساسيين لتنفيذ فكرة، ما حتى تحدد مدى نجاح هذه الفكرة أم لا؟.

■ تحليل قوة الميدان:

الواقع أن تنفيذ فكرة جديدة يغير توازن القوى ويهدد استقرار النظام، وهذا من أهم الأسباب التى تدفع الناس لمقاومة التغيير. لذا عند رغبتنا فى إحداث التغيير أوتطبيق فكرة ما يجب علينا أن نقضى أونخفف من القوى المقاومة للتغيير عبر الخطوات التالية:

١- حدد التغيير الذى تريده بصورة دقيقة، وما هوأثره على المجموعة.

٢- ابحث عن الاستياءات المشتركة التى يطالها التغيير، وما هى تصورات المجموعة عند التغيير.

٣- فكر فى التكاليف الاقتصادية والنفسية والمعارضة السياسية على أنها قوى مفيدة للتغيير.

٤- فكر فى كل واحدة من القوى المقيدة باستعمال نمط (كيف)، ضع مخططاً عملياً بهدف التخفيف أو القضاء على كل قوة مفيدة.

تعيين الراعى

هناك ثلاثة عناصر رئيسة لإنجاز التغيير وهى:

١ـ السلطة

٢ـ الموارد

٣ـ القدرة على إنجاز التغيير

الراعى الأمثل: وهوالشخص الذى يقدم أكبر مساعدة فى تنفيذ الفكرة أوالمخطط وقد يكون هذا الراعى فرداً أومنظمة.

عوامل التأثير لإيصال فكرتك إلى الراعى:

١ـ التكاليف: مدى كلفة هذه الفكرة من جميع الجوانب.

٢ـ المساعدة: دور الراعى المساعد فى تطبيق الفكرة.

٣ـ الابتكار: مدى حداثة الفكرة ومبادرات جديدة.

٤ـ المقام: أهميتها للراعى.

٥ـ السلامة: مدى احتمال المخاطر فيها.

وضع مخطط عمل

لا يمكن أن ينجح أى عـــمل بدون تخطيط ووضع أهداف واضحة للجميع وتحديد الخطوات الكبرى والموارد اللازمة لتنفيذه.

تحليل الوقاية من الإخفاق:

إن تحديد المخاطر التى قد تشوب أى مخطط يتيح لنا فرصة للنجاح والاستقرار عندما تخرج الأمور عن مسارها الطبيعى، ويشمل تحليل الوقاية من الإخفاق اربع مراحل وهى:

١ـ حدد المساحات الهشة والضعيفة والإخفاقات الممكنة فى التنفيذ.

٢ـ حدد مرتبة كل إخفاق ممكن ودرجة الخطورة فيه.

٣ـ ابحث أسباب الإخفاقات المحتملة وضع حلولاً لها.

٤ـ حدد الأفعال الوقائية فى حالة حدوث أحد هذه الإخفاقات.

وهذه الأفعال الوقائية قد تخفف من الإخفاق وليس إلى الحؤول دون الإخفاق.

■ اتخاذ الخطوة الأولى

تكمن المهمة الخيرة للفريق فى تحديد الخطوة الأولى، ومن سيقوم بها؟ ومتى سيقوم بها؟ تأكد من أن فريق العمل يفهم كل مسؤولياته المناطة به مع إمكانية الاتصال بينهم بسهولة، مع أهمية وجود شخص مسؤول عن متابعة تطبيق الفكرة أو المخطط.

■ ■ ■

أربع خطوات للتخلص من الأفكار السلبية

ربما تتعجب من هذه المعلومة لكن الأفكار السلبية لها ادمان يفوق ادمان المخدرات الآف المرات! ومع مرور الوقت تتأصل الفكرة السلبية فى داخلك حتى تصل الى مرحلة لا تميز فيها انها مفصولة عنك وتعتقد انها جزء منك..

يعتقد الكثير من الاختصاصيين النفسيين مثل البروفيسور آرون بيك من جامعة بنسلفينيا بأن الاكتئاب هوبسبب وجهة نظر سلبية من الشخص تجاه نفسه، والعالم وخصوصا المستقبل، وخلال طول عمره عمل البروفيسور آرون مع الاشخاص المكتئبين ووجد انهم اناس عصفت بهم الافكار السلبية بشكل متواصل وتلقائى.

افكارنا ومشاعرنا وافعالنا تتأثر ببعضها البعض، وبتغيير رؤيتنا للأفكار والمشاعر من الممكن ان نفعل تغييرا كبيرا جدا فى حياتنا نحوالأفضل

بواسطة التعرف على افكارنا وتقييمها نستطيع التفكير بطريقة اكثر واقعية وهذا من شأنه ان يجعلنا نعيش حياة اجمل

الكثير يقولون بأمكاننا ان نتخلص من اى شىء باستثناء

الأفكار السلبية، لكن هنالك أمل، خصوصا ان هذا الادعاء غير صحيح، اذ ان هنالك استراتيجية لاتقدر بثمن للتخلص من الأفكار السلبية وقد ساعدت تلك الاستراتيجية الكثير من الناس فى التخلص من الافكار السلبية التى كانت تحاصر عقولهم وعندما تتعلم التخلص من الافكار السلبية تكون شخص اكثر تفاؤل وسعادة

كل النصائح التى تتلقاها حول ضرورة التفكير الايجابى هى ببساطه عديمة الفائدة لطالما لم تتخلص من الافكار السلبية اولا.. وباستخدام هذه الاستراتيجية ستتمكن من التخلص من كل الافكار السلبية فى حياتك..

اليك الاستراتيجية التى ستحررك من سواد الأفكار للأبد..

الخطوة الاولى: كن واعيا للفكرة

هذه هى الخطوة الاولى، يجب ان تتعرف على الفكرة وانها فكرة سلبية والعلامة الاكيدة التى تعرف من خلالها الفكرة السلبية هى انها تخفض مستوى طاقتك وحيويتك وانها تجلعك تشعر بأنك تعيس ومتجهم ومكتئب لذا تجعلك لا ترى الجمال فى اى شىء..

الخطوة الثانية: اجعل عليها علامة فارقة

قل لنفسك. انا الآن لدى فكرة سلبية، اخبر نفسك بأن ثمة فكرة سلبية تدور فى خاطرك ، عندما تصل هذه المرحلة

ستلاحظ بأن التسرب فى طاقتك وحيويتك يتوقف وتجهمك وكآبتك الداخلية بدأت تقل وتتضاءل.. يجب ان تقدم لنفسك التهنئة لأنك وصلت هذه المرحلة وانتقل للمرحلة القادمة.

الخطوة الثالثة: بالغ فيها قدر الإمكان

استكشف الفكرة السلبية وألعب بها.. مط الفكرة وأعبث بها اجعلها سخيفة قدر الامكان.. اذا كانت لديك فكرة من قبيل «لن استطيع الذهاب للبنك واخباره بأننى بحاجة الى تقليص قسطى الشهرى.. سيظنون بأننى أحمق «تخيل بأنك دخلت البنك واخبرتهم بذلك، تخيلهم يضحكون على كلامك حتى يسقطوا على الأرض من الضحك، ويشيرون عليك حتى ان بعض الموظفين خرجوا من البنك لإخبار الناس فى الشارع بأنك أحمق وأخرق، بعضهم اتصل بأصدقائه ليخبرهم بالأحمق الذى لديهم فى البنك يطلب تخفيض القسط ويجتمع عليك الكل وتأتى الصحافة والتلفزيون لعمل حوارت حول طلبك ويقطع رئيس الدولة رحلته بسبب طلبك.. بعملك هذا من تمطيط فكرتك السيئة ومبالغتك فيها ستدرك مدى سخفها، وستفقد بريقها وطاقتها القوية عليك وسيفقد صمغها الذى يجعلها تلتصق بعقلك قوته

تهانينا.. فقد وصلت بعملك هذا الى نقطه هامة جدا.. بدأت المعجزة، لقد بدأت فى تحرير عقلك!

الخطوة الرابعة: كن شاكرا

لعلك لاحظت بأن كل الأشياء التى تصورتها وبالغت فى تصورها لم تحدث.. وأن ما يحدث واقعا هوأقل بكثير من كل ما تصوره لنا الفكرة السلبية، وهذا بحد ذاته بحاجة الى تستشعره وأن تكون شاكرا ان مايحدث هوأقل بكثير مما تصوره لنا عقولنا الخائفة.. عندما تبدأ بالتفكير بعقلية الشاكر المقدر للنعمة يدخل شعاع الى حياتك يضىء روحك الداخلية وتبدأ امور جميلة تحدث فى حياتك لم تكن تحدث من قبل تلك الجدران التى لم يكون موجودا سواها وكنت تضرب بها رأسك، سوف لن تكون موجودة وستبدأ فى رؤية ابواب ونوافذ بدلا عنها وكل كوارث الكون ستكون مجرد فرص لبدايات جديدة لم تكن تتخيلها من قبل..

الآن استرخى وابدأ فى الشعور بمحيطك الجديد وكيف ستأتى لك الأشياء الجميلة لتحل محل تلك الأفكار السوداء المحبطة. لن تحتاج الى مزيد من الجهد لتزرع الأفكار الايجابية اذ انه بواسطة ازالة الأفكار السلبية ستسمح تلقائيا بالأشياء الايجابية للدخول فى حياتك.. ستلاحظ بأن ذاتك اصبحت شيئا صغيرا فى صورة كبيرة وسترى الأشياء بوضوح أكبر وجمال أكثر عندما تبدأ فى العمل على هذه الخطوات الأربع بجد متواصل لبعض الوقت ستبدأ فى ملاحظة ان حياتك بدأت تأخذ مسارا أفضل ومستوى طاقتك يتحسن وتنبثق غايات وأهداف جديدة فى حياتك بدلا عن ذلك الاحباط واليأس الذى كنت تشعر به

وسيبدأ الناس فى محبة شخصك الجديد وتبدأ ثقتك فى ذاتك فى الازدياد مرة اخرى.

تصنيف الأفكار للتغلب على اضطراب تشتت الانتباه: من الاستراتيجيات المهمة التى تمكّن الطلاب والبالغين من تحديد الأفكار المشتّتة، والتعامل معها تعاملاً مناسبًا، هوتحديد ما إذا كانت أفكارهم الحاليّة مناسبة للمهمة التى يعملون عليها أم لا. ويمكنهم لتحقيق ذلك تصنيف الأفكار إلى ثلاث فئات:

■ **فكرة (الآن):** تعدّ فكرة (الآن) الفكرة المناسبة التى يعزّز تتبعها الانخراط الكامل فى الدرس أوفى مهمة أخرى آنيّة. ففى درس القراءة مثلاً تتمثّل فكرة (الآن) فى محتوى القراءة الاستيعابيّة أوفى طرائق المحافظة على التركيز فى القراءة. منها مثلاً: «أنا لم أفهم ما قرأت، وأحتاج إلى قراءته مرة ثانية». وفى درس عن الكون فإنّ فكرة (الآن) قد تكون: (توجد ثمانية كواكب فى نظامنا الشمسى، ولبعضها أقمار تدور حولها).

■ **فكرة (لاحقًا):** قد تكون فكرة (الآن) فى بعض الأحيان، هى (لاحقًا) التى تشير إلى الفكرة المناسب اتباعها (لاحقًا) وليس (الآن). وقد تكون فكرة (لاحقًا) فكرة مشوّقة ذات علاقة بالموضوع، أوسؤالاً توضيحيًا، أوأداء مهمة معينة. منها مثلاً: «ما مكونات كل من كواكب نظامنا الشمسى؟ أستطيع أن أبحث عن الإجابة فى شبكة الإنترنت». أو«لقد نسيت أن أتحدث مع معلم

اللغة الإنجليزية، سأقوم بذلك فى نهاية الدوام المدرسى».

■ **فكرة (أبدًا):** وتشير إلى فكرة غير مناسبة، وقد تكون محبطة، أوسلبيّة، ومن أمثلتها: «لا أستطيع أن أفهم هذا»، أو«هذا هُراء». إن فكرة (أبدًا) تحطّم القوى، وتزعزع الثقة والالتزام، ويتعيّن احتواؤها وإقصاؤها بمجرد ظهورها.

الإجراءات:

١- ساعد طفلك على إنشاء قائمة تتضمّن أمثلة من الأفكار فى كل فئة، ثم ناقش هذه الأفكار، وتبيّن سبب كونها أفكار «الآن» أو«لاحقًا» أو«أبدًا»، وتأكد من قدرة طفلك على إعطاء أمثلة جيدة للأفكار المتضمنة فى كل فئة.

٢- ساعد طفلك على إجراء عملية تخيل ذهنى يتمثل فى رسم (وعاء) يضع فيه الأفكار من نوع (لاحقًا)؛ تجنّبًا للتشتت. اطلب إليه أن يزيّن وعاءً «لاحقًا» على نحوخاص جدير بأفكار مهمة.

٣- شجّع طفلك على تصوّر سلة قمامة يضع فيها أفكار (أبدًا)؛ لأنها تهدر القدرات، ثم اطلب إليه أن يرسم وعاءً لوضعها فيه، ويجب أن تُلقى هذه الأفكار بعيدًا، فى كل وقت تظهر فيه، حيث إنها قد تفسد ما لديه من أفكار مهمة إن لم يتخلص منها.

عندما يتجه انتباه الطفل نحومهمة أخرى، حدّد ما إذا كانت الفكرة تدل على «لاحقًا» أو«أبدًا»، ثم ضعها فى الوعاء المناسب. فإن كانت الفكرة تشير إلى «لاحقًا»، فدوّن ملاحظة بخصوص

ضـرورة تبنّيـهـا فى وقت لاحق. يفـيـد ذلك فى مـسـاعـدة الطفل عندما يكبر على كتابة ملاحظة سريعة، إن كانت الفكرة اللاحقة مهمة جدًا.

ويتـمـثّل الجـزء الأهم من هذه العـمليـة فى قـدرة طفلك على التحكم الواعى فى أفكاره، واكتساب آلية فاعلة لتوجيه انتباهه بطرائق بنّاءة لا هدامة.

■ ■ ■

كيف تصبح
آلة لتوليد للأفكار

كيف تصبح ماكينة لتوليد للأفكار:

إن العصف الذهنى من الطرق التى تُخرجك من نفسك وتحولك الى ماكينة افكار.

اين تجد فرص عمل جديدة؟

تجدها فى راسك. تجدها عندما تنظر للعالم من حولك وتبحث عن ما يحتاج لإصلاح.

فى إعتقادى لا توجد أفكار جديدة، إنما الموجود هو تجديدات وتحسينات وتعديلات وتطوير ودمج لما هو موجود من أفكار. إذا وضعت ذلك فى رأسك ستتخطى الحواجز التى تسد الطريق أمام عقلك عندما تحاول إيجاد فكرة.

إجعل الحياة اسهل. إبحث عن الأفكار الصغيرة فى البداية ثم إجعلها تنمو وتطور حتى تنمووتزدهر مع الوقت.

١ـ ضع قائمة بما تشتكى منه أنت والآخرين:

هل شكوت من خدمة سيئة أ ومنتج غير جيد إشتريته وكانت الشكوى فريدة لم تسمعها من قبل؟.

ها أنت قد وجدت شيء تستطيع من خلاله أن تشبع رغبة الآخرين الذين يشكون مثلك. إذا كنت كمثال تبحث عن منتج أوخدمة فى أجازة نهاية الأسبوع ووجدت المحلات أو الشركة المنتجه مغلقة هل يمكنك أن تقوم أنت بالتوريد فى أيام الأجازات وساعات الليل المتأخرة حتى يعرفك الجميع ومع الوقت يتعاملوا معك طوال اليوم وتكسبهم كعملاء دائمين.

٢ـ ضع قائمة بأحلامك:

ما الذى تمنيت ان تقوم به فى حياتك؟ أكتبه على الورق. ثم إبحث عن طريقة تحول هذه الأفكار إلى عمل. كمثال إنك تحب الرحلات لماذا لا تعد وتنظم رحلات وتعلن عنها فى النوادى أو المدارس أوالشركات وتشرف على الترتيب لها والتحضير وتصبح مهنتك التى لن تكلفك شيئ سوى الإتصال بشركات تأجير الأتوبيسات وأماكن التنزه وتحدد السعر ثم تعتبر ذلك مشروعك الخاص. وإذا توسعت وزادت ارباحك يمكنك الخروج بهذه الرحلات الى دول أخرى ويصبح لك مكان وهكذا.

٣ـ إقرأ.. إقرأ.. إقرأ:

إن أفضل ما تقوم به هوأن تزود عقلك بالوقود اللازم حتى يعمل بأقصى طاقة. هذا الوقود هوالمعلومات. القراءة هى أفضل شكل للمدخلات لعقلك إقرأ عن المشروعات، التسويق، العمل الحر، إمساك الدفاتر.. الخ.

قد لا تحصل على فكرة رابحة مما قرأت ولكنك ستتعلم شيئا يمكن أن تستفيد منه فيما بعد.

وكلما حصلت على معلومات وخزنتها فى عقلك كلما زادت فرص خلق فكرة من مجموعة المعلومات التى إستوعبها عقلك من خلال ما قرات. تجميعك لأسباب النجاح أوالفشل تؤمن نجاح فكرتك.

٤ـ اعمل سجل لما قرأت:

عندا تقرأ صور الصفحات التى شدت إنتباهك وإنسخ السطور التى تفيدك من الكتب أوالصحف أوالمجلات ثم إحفظها فى سجل أوملف. قد لا تحتاج المعلومات فى وقت قريب، ولكن قد تحتاجه بعد شهر اوإثنين فتجد ما تحتاجه فى هذا المخزون وتبحث فى الأفكار التى سجلتها. هذا الطريقه تجعلك تنظم المعلومات كما تعيد شحن عقلك. هناك لحظة تنوير تحدث فجأة لعقلك مع تكرار قراءتك لما دونته وتجد فكرة فجأة تضوى فى ذهنك أوحل لمشكلة تواجهك فى مشروعك القائم إذا كان لديك مشروع. إحتفظ بهذا السجل كبنك للمعلومات والأفكار.

٥ـ العصف الذهنى:

إذا كنت تغذى عقلك بالمعلومات عليك أن تدور هذه المعلومات فى رأسك وتقلبها فى كل إتجاه حتى تظهر أفكار منها أوأن الأفكار تصبح قابلة للإستخدام.

إن العصف الذهنى يجعلك ماكينة توليد أفكار. إن كثير من الأفكار التى ترد لذهنك قد لا تفيدك ولكنك لا تبحث عن أفكار كثيرة إنك تبحث عن فكرة أوإثنين لخلق فرصة أوحل مشكلة. عادة ما يتم العصف الذهنى بين مجموعة من الأشخاص، ياخذ أحدهم الخيط منك ليبنى فكرة أخرى ويضيف عليها أويعدلها وبذلك تجد مجموعة من الأفكار الواقعية القابلة للتنفيذ لأى فرد فى المجموعة. أثناء عملية العصف الذهنى لا تحكم على اى فكرة وردت لذهنك وتقيمها أمام تدفق الأفكار فى راسك أنت ومن يشاركك عمليه العصف الذهنى. جمعوا الأفكار ثم إختاروا الأفضل والأصلح من بينها، ثم ركز على الفكره التى تناسبك أكثر. ولكن لا تلغى أوتهمل باقى الأفكار، سجلها فى ورقه وإحتفظ بها فقد تستفيد منها فى المستقبل.

٦ ـ شاهد الأخبار:

الصحف والمجلات، والإنترنت، والمدونات تعتبر من المصادر المولده للأفكار. قراءه الإعلانات أيضا تجعلك ترى إتجاهات السوق والتغيرات التى تحدث لتكتشف ما هوالمطلوب لإشباع الإحتياجات الجديده الناتجه عن هذه التغيرات فى الميول والأذواق والموضه. كما نجد إن قراءه الأخبار أومشاهدتها تجعلك تعرف المناطق الجديده التى ظهرت ونوع سكانها ومستواهم الإجتماعى. إن هذه المناطق تعتبر سوق جديد يمكنك التفكير فى طريقه لإشباعه والإستفاده منه.

٧ ـ أكتب الأفكار التى نجحت فى بلاد أومناطق أخرى:

تابع أخبار المشاريع التى نجحت فى بلاد أومناطق أخرى ويمكنها أن تنجح فى بلدك أوفى منطقتك وكن السباق وبادر بتنفيذها. أن الأول يكسب أكثر حتى يظهر آخرون فى هذا المجال ويشاركوك العائدات. إن الفكرة الناجحة فى بلد أومنطقه أخرى عاده تنجح فى الأماكن الأخرى بدون تعديل أوبقليل من التغيير طالما إنها لا تتعارض مع تقاليد وثقافة والآداب المتبعه والأهم غير مخالفه لما ينص عليه الدين دون تعصب أووصاية من أحد.

٨ ـ راقب التغييرات أوالتعديلات القانونية:

إن القوانين الجديدة تخلق فرص عمل جديدة للشخص الواعى المتابع. فقد يتطلب القانون أوالتعديل الجديد وجود قطع اوماكينات إضافية، أومواد لمنع التلوث، أومواد ومعدات للأمن والسلامة، أوأدوات للنظافه.. إلخ. كل هذه أفكار جديدة وفرص عمل مستحدثه يمكنك الفوز بفكره مشروع وتكون الأول.

٩ ـ أعد تدريب وتأهيل نفسك:

لا تقيد نفسك بما تعرف أوما حصلت عليه من دراسه. إبحث فى السوق ما هوالناقص فى أى مهنه أوصناعه وخذ دورات تدريبيه فيها حتى تجيدها. لا تتمسك بوظيفة لا تدر عليك ما يكفيك. تدرب على مهنه يمكنك العمل فيها حتى لوجزء من الوقت. المهنه التى لا تشعر منها بالإهانه أوتخالف مبادئك وأخلاقياتك

تدرب وإعمل فيها. إعتبرها فى البدايه هوايه حتى إذا حققت فيها نجاح وزاد العائد إعتبرها أساس وإعمل بها وتفرغ لها.

١٠ ـ ساعد المشغولون بأعمالهم عن منازلهم:

هناك أفكار يمكنك تبنيها كمشروع لمساعده الأشخاص الذين يتطلب عملهم العمل لساعات طويله من اليوم ولا يجدوا الوقت الكافى لأداء ما يتطلبه المنزل. مثل مشروع للنظافه المنزليه ومكافحه الحشرات والفئران، تنسيق الحدائق والعنايه بها، تنظيف الملابس، تأجير ملابس السهره والأفراح.. إلخ. هذه المشاريع لا تطلب رأسمال كبير ويمكن إدارتها من المنزل. إبحث عن أفكار خدميه أخرى فى هذه المجالات فقد تصبح مشروعك الناجح.

تذكر: هذه مجرد أفكار يمكنك إيجاد أكثر من متطلبات أصدقائك وعائلتك وأولادك وإحتياجاتهم. إبحث عن الأفكار والفرص فى كل شىء لتصبح ماكينه توليد أفكار تستفيد وتفيد الآخرين.

■ ■ ■

أنواع التفكير

أنواع التفكير المركب

١ ـ التفكير الناقد.

٢ ـ التفكير الإبداعى.

٣ ـالتفكير العلمى

٤ ـ التفكير المنطقى

٥ ـ التفكير المعرفى

٦ ـ التفكير فوق المعرفى.

٧ ـ التفكير الخرافى.

٨ ـ التفكير التسلطى.

٩ ـ التفكير التوفيقى أوالمساير.

ويشمل كل نوع من أنواع التفكير السابقة عدة مهارات تميزه عن غيره.

طبيعته وتعريفاته وخصائصه ومهاراته.

أولاً: التفكير الناقد

يعد التفكير الناقد من أكثر أشكال التفكير المركب استحواذاً على اهتمام الباحثين والمفكرين التربويين، وهوفى عالم الواقع يستخدم للدلالة على مهام كثيرة منها:

الكشف عن العيوب والأخطاء، والشك فى كل شىء، والتفكير التحليلى، والتفكير التأملى، ويشمل كل مهارات التفكير العليا فى تصنيف بلوم.

■ **تعريفه:** عرفه بعضهم بأنه فحص وتقييم الحلول المعروضة.

وهوحل المشكلات، أوالتحقق من الشىء وتقييمه بالاستناد إلى معايير متفق عليها مسبقاً.

وهوتفكير تأملى ومعقول، مركَّز على اتخاذ قرار بشأن ما نصدقه ونؤمن به أوما نفعله.

والتفكير الناقد هوالتفكير الذى يتطلب استخدام المستويات المعرفية العليا الثلاث فى تصنيف بلوم (التحليل - التركيب - التقويم).

مهارات التفكير الناقد

لخص بعض الباحثين مهارات التفكير الناقد فى الآتى:

١ - التمييز بين الحقائق التى يمكن إثباتها.

٢ - التمييز بين المعلومات والادعاءات.

٣ ـ تحديد مستوى دقة العبارة.

٤ ـ تحديد مصداقية مصدر المعلومات.

٥ ـ التعرف على الادعاءات والحجج.

٦ ـ التعرف على الافتراضات غير المصرح بها.

٧ ـ تحديد قوة البرهان.

٨ ـ التنبؤ بمترتبات القرار أوالحل.

معايير التفكير الناقد

يقصد بمعايير التفكير الناقد تلك المواصفات العامة المتفق عليها لدى الباحثين فى مجال التفكير، والتى تتخذ أساساً فى الحكم على نوعية التفكير الاستدلالى أوالتقويمى الذى يمارسه الفرد فى معالجة الموضوع ويمكن تلخيص هذه المعايير فى التالى:

١ ـ الوضوح: وهومن أهم معايير التفكير الناقد باعتباره المدخل الرئيس لباقى المعايير الأخرى، فإذا لم تكن العبارة واضحة فلن نستطيع فهمها، ولن نستطيع معرفة مقاصد المتكلم، وعليه فلن يكون بمقدورنا الحكم عليه.

٢ ـ الصحة: وهوأن تكون العبارة صحيحة وموثقة، وقد تكون العبارة واضحة ولكنها ليست صحيحة.

٣ ـ الدقة: الدقة فى التفكير تعنى استيفاء الموضوع صفة من المعالجة، والتعبير عنه بلا زيادة أونقصان.

٤ ـ **الربط:** ويقصد به مدى العلاقة بين السؤال أوالمداخلة بموضوع النقاش.

٥ ـ **العمق:** ويقصد به ألا تكون المعالجة الفكرية للموضوع أوالمشكلة فى كثير من الأحوال مفتقرة إلى العمق المطلوب الذى يتناسب مع تعقيدات المشكلة، وألا يلجأ فى حلها إلى السطحية.

٦ ـ **الاتساع:** ويعنى الأخذ بجميع جوانب الموضوع.

٧ ـ **المنطق:** ويعنى أن يكون الاستدلال على حل المشكلة منطقياً، لأنه المعيار الذى استند إليه الحكم على نوعية التفكير، والتفكير المنطقى هوتنظيم الأفكار وتسلسلها وترابطها بطريقة تؤدى إلى معنى واضح، أونتيجة مترتبة على حجج معقولة.

■ ■ ■

التفكير الإبداعى

تعريفه: هونشاط عقلى مركب وهادف توجهه رغبة قوية فى البحث عن حلول، أوالتوصل إلى نتائج أصيلة لم تكن معروفة سابقاً.

يتميز التفكير الإبداعى بالشمول والتعقيد، لأنه ينطوى على عناصر معرفية وانفعالية وأخلاقية متداخلة تشكل حالة ذهنية فريدة.

مهارات التفكير الإبداعى

أولاً: الطلاقة: وهى القدرة على توليد عدد كبير من البدائل أوالأفكار عند الاستجابة لمثير معين، والسرعة والسهولة فى توليدها، وهى فى جوهرها عملية تذكر واستدعاء لمعلومات أوخبرات أومفاهيم سبق تعلمها.

وتشتمل الطلاقة على الأنواع التالية:

١ ـ الطلاقة اللفظية.

٢ ـ طلاقة المعانى.

٣ ـ طلاقة الأشكال.

ثانيا: المرونة: وتعنى القدرة على توليد الأفكار المتنوعة التى ليست من نوع الأفكار المتوقعة عادة، وتوجيه أوتحويل مسار

التفكير مع تغير المثير أومتطلبات الموقف، وهى عكس الجمود الذهنى الذى يعنى تبنى أنماط ذهنية محددة سلفاً وغير قابلة للتغير حسب ما تستدعى الحاجة.

ثالثاً: الأصالة: وتعنى الخبرة والتفرد، وهى العامل المشترك بين معظم التعريفات التى تركز على النواتج الإبداعية كمحل للحكم على مستوى الإبداع.

رابعاً: الإفاضة: وهى القدرة على إضافة تفاصيل جديدة ومتنوعة لفكرة أوحل المشكلة.

خامساً: الحساسية للمشكلات: ويقصد بها الوعى بوجود مشكلات أوحاجات أوعناصر ضعف فى البيئة أوالموقف.

■ ■ ■

التفكير المعرفى

مهاراته:

١ ـ مهارات التركيز:

■ توضيح ظروف المشكلة.

■ تحديد الأهداف.

٢ ـ مهارات جمع المعلومات:

■ **الملاحظة:** وتعنى الحصول على المعلومات عن طرق أحد الحواس أوأكثر.

■ **التساؤل:** وهوالبحث عن معلومات جديدة عن طريق إثارة الأسئلة.

٣ ـ التذكر:

■ الترميز: ويشمل ترميز وتخزين المعلومات فى الذاكرة طويلة الأمد.

■ **الاستدعاء:** استرجاع المعلومات من الذاكرة طويلة الأمد.

٤ ـ مهارات تنظيم المعلومات:

■ **المقارنة:** وتعنى ملاحظة أوجه الشبه والاختلاف بين

شيئين أو أكثر.

■ **التصنيف:** وضع الأشياء فى مجموعات وفق خصائص مشتركة.

■ **الترتيب:** وضع الأشياء أو المفردات فى منظومة أوسياق وفق أسس معينة.

٥ ـ مهارات التحليل:

■ تحديد الخصائص والمكونات والتمييز بين الأشياء.

■ تحديد العلاقات والأنماط، والتعرف على الطرائق الرابطة بين المكونات.

٦ ـ المهارات الإنتاجية / التوليدية:

■ **الاستنتاج:** التفكير فيما هوأبعد من المعلومات المتوافرة لسد الثغرات فيها.

■ **التنبؤ:** استخدام المعرفة السابقة لإضافة معنى للمعلومات الجديدة، وربطها بالأبنية المعرفية القائمة.

■ **الإسهاب:** تطوير الأفكار الأساسية، والمعلومات المعطاة، وإغناؤها بتفصيلات مهمة، وإضافات قد تؤدى إلى نتاجات جديدة.

■ **التمثيل:** إضافة معنى جديد للمعلومات بتغيير صورتها (تمثيلها برموز، أو مخططات، أورسوم بيانية).

٧ ـ **مهارات التكامل والدمج:**

■ **التلخيص:** تقصير الموضوع وتجديده من غير الأفكار الرئيسة بطريقة فعالة.

■ **إعادة البناء:** تعديل الأبنية المعرفية القائمة لإدماج معلومات جديدة.

٨ ـ **مهارات التقويم:**

■ **وضع محكّات:** وتعنى اتخاذ معايير لإصدار الأحكام والقرارات.

■ **الإثبات:** تقديم البرهان على صحة، أودقة الادعاء

■ **التعرف على الأخطاء:** وهوالكشف عن المغالطات، أوالوهن فى الاستدلالات المنطقية، والتفريق بين الآراء والحقائق.

التفكير فوق المعرفى

ظهر هذا النوع من أنواع التفكير فى بداية السبعينات ليضيف بعدا جديدا فى مجال علم النفس المعرفى، وفتح آفاق واسعة للدراسات التجريبية، والمناقشات النظرية فى موضوعات الذكاء والتفكير والذاكرة والاستيعاب ومهارات التعلم.

تعريفه

اختلف المتخصصون فى دراسة تعليم التفكير فى وضع مفهوم محدد للتفكير فوق المعرفى، ورغم اختلاف هذه التعريفات

إلا أننا نجد تقاربا واضحا فى المضمون، ومن أهم التعريفات، وأكثرها شيوعا الآتى:

التفكير فوق المعرفى: عبارة عن عمليات تحكم عليا، وظيفتها التخطيط والمراقبة والتقييم لأداء الفرد فى حل المشكلة، أوالموضوع.

■ هوقدرة على التفكير فى مجريات التفكير، أوحوله.

■ هوأعلى مستويات النشاط العقلى الذى يبقى على وعى الفرد لذاته.

■ ■ ■

مهارات التفكير فوق المعرفية

أولا: التخطيط: ومهارته هى:

١ ـ تحديد الهدف، أو الشعور بوجود مشكلة، وتحديد طبيعتها.

٢ ـ اختيار استراتيجية التنفيذ ومهاراته.

٣ ـ ترتيب تسلسل الخطوات.

٤ ـ تحديد الخطوات المحتملة.

٥ ـ تحديد أساليب مواجهة الصعوبات والأخطاء.

٦ ـ التنبؤ بالنتائج المرغوب فيها، أوالمتوقعة.

ثانيا: المراقبة والتحكم: مهاراته:

١ ـ الإبقاء على الهدف فى بؤرة الاهتمام.

٢ ـ الحفاظ على تسلسل الخطوات.

٣ ـ معرفة متى يتحقق هدف فرعى.

٤ ـ معرفة متى يجب الانتقال إلى العملية التالية.

٥ ـ اختيار العملية الملائمة تتّبع فى السياق.

٦ ـ اكتشاف العقبات والأخطاء.

٧ ـ معرفة كيفية التغلب على العقبات، والتخلص من الأخطاء.

ثالثا: التقييم: ومهارته هى:

١ ـ تقييم مدى تحقيق الهدف.

٢ ـ الحكم على دقة النتائج وكفايتها.

٣ ـ تقييم مدى ملاءمة الأساليب التى استخدمت.

٤ ـ تقييم كيفية تناول العقبات والأخطاء.

٥ ـ تقييم فاعلية الخطة وتنفيذها.

عوامل نجاح تعليم التفكير

يترتب نجاح عملية تعليم التفكير ومهاراته على عدة عوامل هامة هى:

١ ـ المعلم.

٢ ـ إستراتيجية تعليم مهارة التفكير.

٣ ـ البيئة المدرسية والصفية.

٤ ـ ملائمة النشاطات التعليمية لمهارات التفكير.

وسأخص منها بالحديث المفصل دور المعلم لأنه أحد مرتكزات التعليم الفاعلة التى يعتمد عليها تعليم عملية التفكير بنجاح، وكذلك استراتيجية تعليم مهارة التفكير لأنها موضوع الدراسة التى نحن بصددها.

أولا: المعلم:

يعد المعلم من أهم عوامل نجاح برنامج تعليم التفكير، لأن النتائج المتحققة من تطبيق أى برنامج لتعليم التفكير ومهاراته تتوقف بدرجة كبيرة على نوعية التعليم الذى يمارسه المعلم داخل الغرف الصفية.

وسنذكر فى هذا السياق مجموعة من السلوكيات التى يجب على المعلمين التحلى بها من أجل توفير البيئة الصفية المناسبة لإنجاح عملية تعليم التفكر وتعلمه:

١ - مراعاة الاستماع للطلاب:

إن الاستماع للطلاب يمكن المعلم من التعرف على أفكارهم عن قرب.

٢ - احترام التنوع والانفتاح:

يتطلب تعليم التفكير إدماج الطلاب فى عملية التفكير ذاتها التى يقومون بتعلمها، أ ووضعهم فى مواقف تحتاج منهم ممارسة نشاط التفكير، وليس إشغالهم فى البحث عن إجابة صحيحة لكل سؤال. لذلك فإن المعلم الذى يلح على الامتثال والتوافق مع الآخرين فى كل شىء يقتل التفكير والأصالة والإبداع لدى الطلبة.

٣ - تشجيع المناقشة والتعبير:

يحتاج الطلبة دائما إلى فرص للتعبير عن آرائهم، ومناقشة وجهات نظرهم مع زملائهم ومعلميهم. وعلى المعلم أن يهيئ

لطلابه فرصا للنقاش، ويشجعهم على المشاركة فيه.

٤ ـ تشجيع التعلم النشط:

يحتاج تعليم التفكير وتعلمه إلى قيام الطلاب بدور نشط يتجاوز حدود الجلوس والاستماع السلبى لتوجيهات المعلم وشروحاته وتوضيحاته.

إن التعلم النشط يعنى ممارسة الطلاب لعمليات الملاحظة والمقارنة والتصنيف والتفسير وفحص الفرضيات، والبحث عن الافتراضات، والانشغال فى حل مشكلات حقيقية. لذلك على المعلم أن يغير من أنماط التفاعل الصفى التقليدية حتى يقوم الطلاب أنفسهم بتوليد الأفكار بدلا من اقتصار دورهم على الاستماع لأفكاره ليس غير.

٥ ـ تقبل أفكار الطلاب:

يتأثر التعليم الذى يهدف إلى تنمية التفكير بكثير من العوامل التى تتراوح بين العواطف، والضغوط النفسية، والثقة بالنفس، وصحة الطالب، وخبراته الشخصية، وبين اتجاهات المعلم نحوطلبته. لهذا فإن المعلم مطالب بأن يلعب أدوارا عدة، من بينها دور الأب والمرشد والصديق والقائد والموجه. وعندما يتقبل المعلم أفكار الطلاب بغض النظر عن درجة موافقته عليها، فإنه يؤسس بذلك بيئة صفية تخلومن التهديد، وتدعوالطلاب إلى المبادرة والمخاطرة والمشاركة، وعدم التردد فى التعبير عن أفكارهم.

٦ - إعطاء وقت كاف للتفكير:

عندما يعطى المعلم طلبته وقتا كافيا للتفكير فى المهمات والنشاطات التعليمية، فإنه يرسخ بذلك بيئة محفزِّة للتفكير التأملى، وعدم التسرع والمشاركة.

٧ - تنمية ثقة الطلبة بأنفسهم:

تطور الثقة بالنفس نتيجة للخبرات الشخصية، وعندما تتوافر لدينا الثقة بأنفسنا، فإننا قد ننجح فى حل مشكلات تتجاوز توقعاتنا. أما عندما تتقدم الثقة بأنفسنا فإننا قد نخفق فى معالجة مشكلات بسيطة. لذلك فإن المعلم مطالب بتوفير فرص لطلبته يراكمون من خلالها خبرات ناجحة فى التفكير حتى تنموثقتهم بأنفسهم، وتتحسن قدراتهم ومهاراتهم التفكيرية.

٨ - إعطاء تغذية راجعة إيجابية:

يحتاج الطلاب عندما يمارسون نشاطات التفكير إلى تشجيع المعلم، ودعمه حتى لا تهتز ثقتهم بأنفسهم. ويستطيع المعلم أن يقوم بهذه المهمة دون أن يحبط الطالب، أويقسوعليه إذا التزم بالمنحى التقويمى الإيجابى بعيدا عن الانتقادات الجارحة، أوالتعليقات.

٩ - تثمين أفكار الطلاب:

من الطبيعى أن يواجه المعلم مواقف كثيرة عندما يكون التركيز على تعليم التفكير فى صفوف خاصة بالطلاب الموهوبين أوالمتفوقين. والمعلم الذى يهتم بتنمية تفكير طلابه لا يتردد فى

الاعتراف بأخطائه، أوالتصريح بأنه لا يعرف الإجابة على سؤال ما. كما أنه لا يتوانى عن التنويه بقيمة الأفكار التى يطرحها الطلاب.

ثانيا: إستراتيجية تعليم مهارات التفكير:

يتوقف نجاح برنامج تعليم مهارات التفكير على مدى توافر عناصر أخرى بالإضافة إلى توافر المعلم المؤهل، وتعد استراتيجية التعليم عنصرا فى غاية الأهمية لتنفيذ برنامج تعليم التفكير بشكل فاعل، وسواء استخدم المعلم أسلوبا مباشرا، أوغير مباشر فى تعليم أى مهارة تفكير.

وتتألف الاستراتيجية لتعليم مهارات التفكير من عدة خطوات هى:

أولا: عرض المهارة:

يقوم المعلم بعرض مهارة التفكير المطلوبة لأول مرة عندما يلاحظ طلابه بحاجة إلى تعلمها لإنجاز مهمات تعلمِّية تتعلق بموضوع الدرس، أوعندما يجد أن الموضوع الذى يدرِّسه مناسب لعرض المهارة، وشرحها. وفى كلتا الحالتين ينبغى أن يكون التركيز منصبا لتعليم على تعليم المهارة ذاتها، وليس الانشغال بموضوع الدرس، أوالخلط بين المهارة ومحتوى الدرس.

وخلال هذه المرحلة يتناول المعلم الأمور الآتية:

١ ـ التصريح بأن هدف الدرس هوتعلُّم مهارة تفكير جديدة.

٢ ـ توضيح المصطلح اللغوى، أواسم المهارة باللغتين العربية

والإنجليزية (لطلاب المرحلتين المتوسطة والثانوية).

٣ ـ إعطاء كلمات أخرى مرادفة لمفهوم المهارة، أومعناها.

٤ ـ تعريف المهارة بعبارة واضحة ومتقنة.

٥ ـ تحديد وتوضيح الطرق والمقاصد التى يمكن استخدام المهارة فيها سواء أكان ذلك فى موضوع دراسى معين، أوفى النشاطات المدرسية، أوالخبرات الشخصية للطلاب.

٦ ـ شرح أهمية المهارة والفوائد المرجوة من تعلمها، وإتقان استخدامها.

ثانيا: شرح المهارة:

يتم شرح المهارة بعد الانتهاء من تقديم مهارة التفكير باختصار فى مدة لا تتجاوز خمس دقائق، وفى هذه الخطوة يقوم المعلم بشرح القواعد، أوالخطوات التى يجب اتباعها عند تطبيق المهارة، مبينا كيفية تنفيذ ذلك وأسبابه، وحتى يسهل على الطلاب فهم الخطوات يحسن بالمعلم أن يعطى أمثلة من الموضوع الذى يقوم بتدريسه.

ثالثا: توضيح المهارة بالتمثيل:

فى هذه المرحلة يعرض المعلم مثالا من موضوع الدرس، ويقوم باستعراض خطوات تطبيق المهارة خطوة بخطوة بمشاركة الطلاب، ويتضمن عرضه للمثال إنجاز المهارات الآتية:

١ ـ تحديد هدف المهارة.

٢ ـ تحديد كل خطوة من خطوات التنفيذ.

٣ ـ إعطاء مبررات لاستخدام كل خطوة.

٤ ـ توضيح كيفية التطبيق وقواعده.

٥ ـ يفضل أن تكون أمثلة المعلم مأخوذة من موضوعات دراسية مألوفة لدى الطلبة، أومن خبراتهم الشخصية.

رابعا: مراجعة خطوات التطبيق:

بعد أن ينتهى المعلم من توضيح المعارة بالتمثيل يقوم بمراجعة الخطوات التى استخدمت فى تنفيذ المهارة، والأسباب التى أعطيت لاستخدام كل خطوة.

خامسا: تطبيق الطلاب للمهارة:

يكلف المعلم الطلاب بتطبيق المهارة على مهارات أخرى مشابهة للمثال الذى تم عرضه باستخدام نفس الخطوات والقواعد التى يفضل أن تبقى معروضة على شفافية أمامهم أثناء قيامهم بالتطبيق. ويقوم المعلم أثناء التدريب بالتجول بين الطلاب لمساعدتهم فى حالة وجود صعوبات لدى بعضهم، ويقترح أن يعملوا فى شكل مجموعات.

سادسا: المراجعة الختامية:

تتضمن هذه المرحلة مراجعة شاملة لمهارة التفكير التى

تعلموها. ويقود المعلم عملية المراجعة لتتناول النقاط الآتية:

١ ـ مراجعة خطوات تنفيذ المهارة، والقواعد التى تحكم استخدامها.

٢ ـ عرض المجالات الملائمة لاستخدام المهارة.

٣ ـ تحديد العلاقات بين المهارة موضوع الدرس، والمهارات الأخرى التى تعلموها.

٤ ـ مراجعة تعريف المهارة.

■ ■ ■

التفكير السلبى أسبابة وعلاجه

هل ترى الحياة سوداء؟

هل تجتاحك الأفكار السيئة حول الحياة والمستقبل.

هل تمنعك إحباطاتك من أن تفعل ما يجب عليك أن تفعله؟

هل تشعر بالعجز أحيانا أمام هذه الأفكار والمشاعر السلبية؟

إذن أنت تعانى من ما يسمى بالتفكير السلبى الذى قد يتطور فى النهاية إلى حالة من القلق المزمن ثم إلى يأس واكتئاب، وحتى تتجنب ذلك يجب أن تقى نفسك من التفكير السلبى.

تعريف التفكير السلبى

التفكير السلبى باختصار هوالتشاؤم فى رؤية الاشياء،

والمبالغة فى تقييم الظروف والمواقف،

فهو الوهم الذى يحول اللاشىء الى حقيقة ماثلة لا شك فيها.، وهذا على عكس التفكير الايجابى الذى هو التفاؤل بكل ما تحمله الكلمه من معان، والنظر إلى الجمال فى كل شئ وانتظار الخير مع كل لحظة.

والافكار السلبية تجتاحنا اثر مواقف تحدث لنا فى البيت والأسرة والمدرسه والعمل وتتزايد قوتها عندما لا نكون على ثقة تامه بأنفسنا وحين نكون مترددبن ومهيئين للركض خلف كل انفعال عاطفى وجاهزين للانسياق خلف كل موقف وتبعاته من ردات فعل سلبية نظل نجتر آثارها على مدى بعيد!

والتى أغلب الاحيان لوتأملناها قليلا لتيقنا اننا كنا نضخم الامور ولا نتعامل ابدا معها بروية وموضوعية مشكلة هذه الأفكار السلبية أنك لا تعلم عنها ذلك بل تتعامل معها على أنها حقيقة واضحة ولذلك تأتى آثارها أعنف مما يجب مثلها مثل الغضب الذى ما أن تهدأ ثورته حتى تندم على ما فعلت، وترى أن ما حدث ما كان ليستحق كل هذه الثورة.

■ ■ ■

أسباب التفكير السلبى

أ ـ الانتقادات والتهكم الذى ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته اوعمله او أقاربه.

ب ـ ضعف الثقة بالنفس والانسياق السريع خلف المؤثرات والانفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية فى الإنفعالات

والابتعاد عن الثبات والهدوء اللذين يمهدان لشخصية ايجابية الفكر والسلوك.

جـ ـ تركيز الانسان على مناطق الضعف لدية ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل

د ـ الانطواء على النفس والبعد عن المشاركات الاجتماعية الايجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعى

هـ ـ عقد المقارنات بين الفرد وبين غيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه

و ـ المواقف السلبية المتربية لدى الفرد من صغره

ز ـ الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد او من التوبيخ

ح ـ الفراغ وكفى به داء، وكما يقال نفسك إن لم تشغلها بالخير شغلتك بالشر.

ط ـ تضخيم الاشياء فوق حجمها وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء

ك ـ اتخاذ اصدقاء سلبيين فى افكارهم ونظرتهم.

ل ـ الخوف والقلق والتدردد يصنعان شخصية مزدحمة باالافكار السلبية

م ـ مشاهدة البرامج او الافلام او قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا فان لذلك أكبر الأثر

س ـ الاكتئاب والسوداوية فى رؤية الامور والمواقف

كيف نتخلص من هذا التفكير السلبى فهذه بعض النصائح التى باتباعها مع قليل من الصبر والمثابرة أن نحقق ذلك

أـ الثقة بالنفس اولى خطوات التخلص من التفكير السلبى

تأمل ذاتك جيدا ستجد الكثير من المواهب والقدرات التى حباك الله اياها.

لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها وهنا يكمن الخطر.

ب ـ الهدوء والاسترخاء أمر ضرورى ومهم لاستعادة التوازن

النفسى والذهنى والعاطفى.

جـ ـ لابد من وجود أهداف سامية علمية وعمليه تسعى وتجد للوصول إليها فالفراغ خير صديق لكل ما هوسلبى.

ح ـ خالط الأشخاص الايجابيين وتعلم منهم.

خ ـ اياك والانطواء على الذات فالعزلة احيانا مرتع خصب للافكار السلبية.

د ـ حذار من الوهم وحاول دائما ان تميز بين ما هوحقيقة وبين ما هوخيال.

ذ ـ اياك والاسترسال مع الانفعالات واحذر من الغضب وتماسك قبل ان تقدم على أى تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردات فعل متسرعة.

ر ـ ابدأ صباحك بعد ذكر الله بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة فلذلك عظيم الأثر.

ز ـ لاتركز على مثالبك وعيوبك، امسك ورقة وقلما واكتب نقاط القوة لديك حتما ستتغير نظرتك.

س ـ ابتعد عن كل فكرة اوخاطرة علمت مسبقا انها تقودك الى حالة سلبية.

ش ـ ذا اجتاحتك الأفكار السلبية اوخاطرة تشاؤميه ابق

هادئا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية حتما ستجد انك كنت تبالغ وتعطى الموضوع اكبر من حجمه.

ان السلام الداخلى يجعلك أنت وحدك من يتحكم فى الموقف.

انها غاية صعبة المنال وتتطلب منا الجهد حتى نصل اليها، فليس من السهولة ان نتحكم فى مشاعرنا ونوجهها حيث نشاء لاننا احيانا نفقد السيطرة لقوة الموقف وصعوبته لكن الذين يتمتعون بالسلام الداخلى لديهم ما يمكن ان نسميه القدرة على استعادة التحكم فهم يتميزون عن غيرهم من الناس انهم وان كان للمواقف التى يواجهونها تأثيرا عليهم كغيرهم إلا أنهم لا يسترسلون خلف الأفكار والمشاعر السلبية.

بل سرعان ما يعيدون لأنفسهم توازنها وثباتها حتى لا تغرق فى بحر التيارات الفكرية التى ربما كانت مليئة بالسلبية وما يشل حركتهم.

■ ■ ■

التفكير الشبابى

يتضح لنا يوماً بعد يوم أن معظم المشكلات التى يعانى منها الناس، لا يعود إلى ما هوموجود فى الواقع، ولا إلى ضعف الإمكانات والمعطيات المادية، وإنما يعود إلى قصور فى الذهنية، وإلى خلل فى رؤية الأشياء، وإلى خلل فى آلية التفكير وعتاد العقل. ولوأننا تأملنا فى طريقة تفكير الشباب لوجدنا أن لها طابعاً خاصاً يميزها عن طريقة تفكير الشيوخ. وبما أن التعميم فى كل شىء يشكل خطأ فى الحكم، فإنه يمكن القول: إن هناك من الكهول والشيوخ من يفكر بنفس طريقة الشباب؛ لأنه يملك روح الشباب وحيويته وتوقّد ذهنيّته. وهناك أيضاً من الشباب من لا يفكر كما يفكر الشاب الذكىّ، وذلك ليس لأنه يفكر بلون آخر من منهجية التفكير، وإنما لأنه لا يفكر أبداً! فما معالم تفكير الشباب؟ وما وجه المفارقة بينه وبين تفكير الشيوخ؟

١ـ تتعاظم الخبرة لدى الكبار فى السن، وتنضج التجربة والرؤى، وتكتمل القناعات. ولهذا ـ ولا شك ميزته الكبرى، بل هوإحدى الثمار اليانعة للمعاناة الطويلة والأخطاء المتكررة، لكن لهذا أيضاً مشكلاته وعقابيله العديدة، والتى منها كثرة الحديث عن الماضى، والإغراق فى تحليله وبيان أزماته وممانعاته. بمعنى آخر يجد الكبير فى السن نفسه وكأنه صار مكبلاً مرتبكاً بأثقال

التجربة الكبيرة التى خاضها.

إن الخيال ينقل الوعى من بؤرة الخبرة ويجعله على حوافها؛ ليكون متصلاً بالمظنون والمجهول والمتوهم والمحتمل. وحين تكون الخبرة عريضة وعميقة، فإن مغادرة الخيال لحدودها تصبح أمراً شاقاً. وهذا يجعل المرء يبدووكأنه يدور حول نفسه.

أما الشباب، فإن لديهم القليل والقليل جداً مما يمكن أن يتحدثوا عنه، ولهذا ميزاته وسلبياته.

حين يفكر المرء من غير خبرة يتكئ عليها فإنه يكون مهدداً بالتهور وبالبعد عن الحدود التى يرسمها الواقع، وخطورة مثل هذا التفكير تتمثل فى اتخاذ قرارات غير عملية، والتطلع إلى الحصول على أشياء لا يمكن الحصول عليها، مما يجعل الشاب يتعرض فى النهاية إلى موجات من اليأس والإحباط.

لكن التفكير الإبداعى يتطلب من المرء أن يكون مستعداً لرؤية الأشياء خارج الأنماط المألوفة، وبعيداً عن الارتباطات السببية المعهودة والمعمول بها، ومن هنا فإن معظم المبدعين هم من الشباب، ومن يكبرهم قليلاً.

إن السذاجة كثيراً ما تكون عبارة عن محرّض لبذل أعظم الجهود وتحمّل أكبر المشاق، وهذا ما نجده لدى الشباب ونجده أيضاً لدى الكتاب، إننا ـ معشر الكتابـ نتمتع بسذاجة كسذاجة الأطفال؛ إذ نعتقد أن ما نكتبه يؤثر تأثيراً بالغاً فى حركة

المجتمع، ومع أن هذا قد لا يكون صحيحاً فى كثير من الأحيان، وهومبالغ فيه فى معظم الأوقات إلا أنه يشكل الوقود الحيوى للاستمرار فى الكتابة بوصفها عملاً عظيم التكاليف وقليل الجدوى.

٢ـ يحلم الشباب بالأحلام العريضة الطويلة، ويمدون أبصارهم نحوالآفاق البعيدة؛ لأن اعتقادهم بطول المدة المتاحة لهم فى هذه الحياة، يحملهم على التفكير والاستثمار فى قضايا ومشروعات بعيدة الأمد وذات بعد إستراتيجى، وهذه ميزة كبرى على صعيد تطوير الأمم والشعوب؛ وعلى صعيد تأمين مساقات للعمل والعطاء على صعيد الأفراد، أما الشيوخ فإن إحساسهم بدنوالأجل ونفاد الطاقة يجعلهم يفكرون فيما يمكن أن يحدث على المدى القصير، كما يدفعهم فى اتجاه التقليل من الحديث عن التغيير والتطوير، مع أن الله تعالى قد ينسأ فى الأجل، ويمدّ فى الطاقة، مما يمكّن المرء من القيام بالكثير من الأشياء العظيمة.

وإنه لدرس بليغ ذلك الذى نستخلصه من قوله عليه الصلاة والسلام: «إذا قامت الساعة على أحدكم وفى يده فسيلة فليغرسها».

إن علينا أن نفكر فى المستقبل البعيد، وأن نؤسس الأعمال الجيدة والمطلوبة بقطع النظر عما إذا كنا نحن سنقطف ثمارها، أوكان من يفعل ذلك من الأبناء والأحفاد.

٣ـ يتسم تفكير كثير من كبار السن بالتشاؤم، ويتّشح بالسواد، ولا ندرى تماماً لماذا يكون ذلك؟ هل هوبسبب تراجع القوى والشعور بالضعف والشعور بالخوف من الموت وما بعده؟ أوأن ذلك يكون بسبب التربية والبيئة اليائسة والمحبطة حيث بلغ التشبع بمعطياتها أقصى مداه؟

أما الشباب فله شأن مختلف حيث الآمال الغضة والنفوس المتطلعة إلى الأفق البعيد، وحيث الترقب للأشياء السارة والمدهشة، تفكير الشباب تفكير يتسم بسمتين مهمين هما التفاؤل والمرح.

ضعف الخبرة بظروف الحياة وقيودها يساعد الشباب على التفاؤل ويدفعهم دفعاً فى انتظار مباهج الحياة ومسراتها. والمرح شيء طبيعى فى النفس البشرية حين تسلم من الشعور بوطأة التكاليف وثقل الأعباء، وهذا موجود لدى الشباب؛ إذ تكون مسؤولية إعالتهم على أهلهم، وأعتقد أن فى إمكان الشيوخ أن يستفيدوا من الشباب، ويتعلموا منهم هذه الميزة، وذلك بشيء من إدارة الإدراك ومحاولة رؤية الأشياء بطريقة جديدة.

٤ـ الشباب أكثر مواكبة للجديد وأقدر على التلاؤم معه، وهذا يجعلهم يعتقدون أن هناك معطيات جديدة فى كل مجال من المجالات، ووجودها طبيعى ومألوف، والاستجابة لها لا تحتاج إلى تفريغ الذهن من معطيات قديمة ومتقادمة؛ إذ لا قديم يذكر لدى الشباب ولهذا فإن الشباب يعملون وفق قاعدة (الجديد

صحيح حتى يثبت خطؤه) أما الشيوخ فيعملون وفق مقولة (الجديد يُعامل بتريّث وحذر إلى أن يثبت صوابه). ومع أن أياً من الموقفين لا يكون مناسباً فى بعض القضايا إلا أن الانفتاح على الجديد يظل أقرب إلى الصواب فى معظم الأحيان.

٥- شبابنا يرون اليوم بأم أعينهم الطفرات المتتابعة فى مجال التقنية والاتصال والكماليات والمرهفات، وهذا يدعوهم إلى التفكير وفق المقولة (كم ترك السابق للاحق)، أما كبار السن فإن امتلاءهم من القديم وعدم تفتّحهم على الجديد.. يجعلهم يفكرون وفق المقولة الذائعة (ليس فى الإمكان أبدع مما كان) ووفق مقولة (ما ترك الأول للآخر شيئاً)، وهذا يعبر عن التوجّس من الجديد، كما يعبر عن التعلّق بالقديم.

نحن فى حاجة إلى العمل وفق معادلة صعبة، تقوم على أفضل ما لدى الشيوخ من الأناة والخبرة وعمق التجربة، كما تقوم على أفضل ما لدى الشباب من توثّب ذهنىّ وتفتح عقلىّ وانطلاق روحىّ، ومن يستطيع الجمع بين هاتين الفضيلتين فإنه يستحق بجدارة لقب (شيخ الشباب).

■ ■ ■

كيف تعمل على تنشيط دماغك؟

فجوات الذاكرة.. النسيان المتكرر.... وانخفاض القدرة على متابعة الأعمال الذهنية أننا كلما تقدمنا بالعمر أصبحت تقلقنا أكثر تلك الأشياء اللا محسوسة ومع ذلك لا داعى للخوف فالدماغ لا يبلى. إلا إذا قررنا نحن الاستغناء عن خدماته.

فى الحقيقية أننا نفقد يومياً منذ الولادة الكثير من خلايانا العصبية دون أن تستبدل وذلك بعكس باقى خلايا الجسم التى تقبل التجدد ولكن لا داعى للخوف والذعر فالدماغ يضم عند بداية الحياة عشرات المليارات من الخلايا العصبية بمعنى أننا حتى لوفقدنا منها يومياً مئة ألف خلية فإننا نستطيع العيش بما بقى منها بكامل القدرة العقلية والعصبية الذاتية زهاء ١٢٠ عاماً بالإضافة لذلك فإن الخلايا العصبية قادرة على التلاؤم الدائم مع الوظائف الجديدة.

التى توكل إليها فالخلايا الحية منها تحل محل القسم البالى وعندما تتعطل إحدى الشبكات العصبية أوتموت يعاد تشكيل شبكات أخرى جديدة.

ويعتمد كسب الصراع ضد تدهور القدرة العقلية للدماغ

الحادث بفعل التقدم بالعمر بشكل أساسى على ضمان تروية دموية كافية له فالخلية العصبية ذات حساسية خاصة لنقص التروية الدموية وهذا يفسر التدهور العقلى المصادف مع تصلب الشرايين كما أن خلوالخلية العصبية من العمل وعدم الحاجة لها يجعلها تميل للانكفاء والموت، فالمعروف أن العزلة الشديدة تعجل فى عجز وهرم الدماغ.

وتشير اغلب حالات انخفاض القدرة العقلية ببساطة إلى أن الدماغ لم يعد مطلوباً ومحثوثاً كفاية على العمل وذلك بعد نفى الطبيب لوجود حالة مرضية عضوية، فالدماغ يكتفى بتنفيذ الوظائف المطلوبة منه فقط والأفعال الرتيبة والانشغالات الروتينية تحرك دائماً نفس المناطق الدماغية والنتيجة أن باقى الدماغ سيبقى راقداً فى نومه العميق.

أما عن الذاكرة وطريقة تفعيلها وتنشيطها والمحافظة عليها فيتم ذلك بطرق كثيرة أهمها القراءة، فهى الفعالية الدماغية ذات الامتياز الأكبر وهى تحفظ وتزيد القدرات الفكرية ثم يأتى بعدها اللعب فأى لعبة تتطلب المنطق والتخطيط الاستراتيجى تنشط الذاكرة وتغذيها ثم يأتى النوم فالدماغ يستفيد من الليل كى يتجنب الفوضى ويرتب ذكريات النهار ومرحلة النوم العميق هى المرحلة التى تنظم فيها الخلايا العصبية المعلومات المستقبلية فى النهار، ولا ننكر دور التغذية الصحية والمتوازنة فهى تلعب

دوراً مهماً فى تغذية الدماغ فهى التى تمده بالعناصر الغذائية الضرورية لفعالية جيدة.

وفى النهاية حاول ان تتذكر بعض الأفكار التى قرأتها فى هذه المقالة واعتبر ذلك اختياراً أوليا لذاكرتك.

■ ■ ■

ديناميكية التفكير الناجح

هل تعرف كيف تفكر فى الأشياء؟

كيف تأتينا الأفكار؟..

بداية يجب أن نعرف معنى كلمة «فكرة» فعندما نقول مثلاً: محمد طيب.. يكون عندنا شيئان أو كلمتا، الأولى «محمد» والثانية «الطيبة» وهناك علاقة بين الاثنين بين «محمد» و«طيبة» إذن هما لفظان وضع كل منهما بجانب الآخر، وهذا يقودنا للسؤال: من أين تأتى الفكرة أوالأفكار؟

تأتى الفكرة من خارجنا.. من خارج أنفسنا.. تقودنا إليها حواسنا كالرؤية أوالمشاهدة، السمع أوالإنصات، الشم والتذوق، اللمس. بعبارة أيسر: من خلال حواسنا الخمس. وتأتى أيضاً من حركتنا ومن ذاكرتنا ومن رصفنا للأشياء بجانب بعضها.

والتعليم والمعرفة قوامهما هذه الحقيقة، فالأم تقترب من طفلها الصغير فى مهده، وتقدم له الكرة ولونها أحمر وتهتف مشيرة إلى الكرة أحمر، وتعرض عليه صورة فى كتاب أومعطف لونه أحمر، وتردد أحمر وبهذا الأسلوب أو الطريقة يتعرف الطفل على اللون الأحمر وتتكون عنده فكرة واضحة عنه.

والأفكار لا تأتى من فراغ إنما تأتى نتيجة لخبراتنا

ومعلوماتنا وقدرتنا على تدريب أذهاننا على التفكير كيف؟

لابد من سؤال يثير حيرتنا لابد من مشكلة نبحث لها عن حل هكذا تحققت كل الأفكار والمخترعات العظيمة.

نعرف كيف توصل نيوتن لنظرية الجاذبية الأرضية، فعندما سقطت التفاحة من الشجرة على الأرض سأل نفسه: لماذا سقطت ولماذا لم تصعد؟ وفكر وتوصل إلى أن السبب هوالجاذبية الأرضية.

والمهم فى الأفكار أن تكون جديدة مبتكرة وهذا ما يجعل أصحابها مبدعين مؤلفين مخترعين ممتازين، وناجحين.

ويمر تفكير الإنسان للكشف عن الأشياء بمراحل ثلاث، أولاهما هى مرحلة الملاحظة العامة، والثانية هى مرحلة الفرض والنظرية، أما المرحلة الثالثة والأخيرة فهى مرحلة البرهان العقلى.

مرحلة الملاحظة العامة

حيث يستقبل الفكر فى البداية الملاحظات العامة الناشئة من الحواس حيث تتلمس يد الإنسان وتبصر عيناه وتسمع أذناه، وفى هذه المرحلة يحدد العقل الموضوع والوسيلة الكاشفة له، فعندما تدخل فى غرفة تستقبل عيناك صور الكتب المتراصة فى المكتبة وتلامس يداك أحجامها، وعقلك يقرر طبيعة الكتاب الذى ينبغى الحصول عليه.

مرحلة الفرض والنظرية

عندما تتجمع هذه الأفكار فى العقل وتتكدس بعضها فوق بعض كما تتكدس الأحجار المكومة يبدأ العقل فى هذه المرحلة بتقسيم الأحجار وترتيبها وبناء بعضها فوق بعض.

وهذه هى مرحلة الافتراض حيث يبحث العقل عن إيجاد العلاقة بين الحوادث المتفرقة وإذا اكتملت هذه العلاقة صارت نظرية والتى تعنى بناء الأفكار على بعضها وربطها فى وحدة فكرية.

مرحلة البرهان

يبحث الشخص بعد أن تكتمل الفكرة فى عقله عن براهين وأدلة لإثبات صحة الافتراض من الواقع والتجربة، وعندها سوف يحصل فى النهاية على التقين من صحة الفكرة أوخطئها.

إن هذا التسلسل المنهجى فى التفكير هو الذى يقودنا إلى اكتشاف الحقائق، ومن يتخطى هذه المراحل يقع فى الخطأ، فمن يفترض قبل أن يكون الملاحظات العامة فانه يقع فى الخطأ.

عقلك وتفكيرك يصنعان نجاحك

فى كتابها «تعلم ابتكار الأفكار الرائعة» تقول «آلين باركر»: «ليس من الضرورى أن تكون مثقفاً جيداً لتفكر جيداً، فالمثقفون ليسوا بالضرورة مفكرين جيدين إذ قد تنبع الأفكار الجيدة من الأقل خبرة..».

ولكن كيف يمكن أن يتم ذلك؟

نادراً ما نفكر فى طريقة التفكير لأن بعضنا معتاد على التصرف بآلية العفوية فى مجمل شؤون حياته وفق ما يسمى بالأفكار المنمطة والمعلومات الجاهزة لكن فى لحظة القرار المصيرى سرعان ما تقول: يجب أن أفكر ملياً كى تأتى النتيجة محمودة العواقب.

ولغاية ذلك ابتكر مدير إعلانات أمريكى طريقة معينة يمكن أن تساعد على آلية التفكير حيث يشدد على الأمور التالية: ـ

ـ الانطلاق وليس الانتظار لمجىء الوحى/ تحرك ذهنياً.

ـ التركيز على المهمة المحددة/ ماذا تريد فعلاً؟ أمعن التفكير.

ـ الانتباه على ما يرد إليك من أفكار؟ غربل الأفكار من الشوائب.

ـ التحديد أى الاكتفاء بالفكرة المناسبة.

هذا يعنى أن «المفكر» هوذلك الإنسان العقلانى الذى يستخدم عقله فى كل المواقف ولا يعتمد على غيره فى التفكير هو الذى يسعى برأسه نحوهدفه لا يترك قدميه تقودانه إلى هدف غير محدد.

■ ■ ■

التفكير الإبتكارى في طريق النجاح

كيف تختار الفكرة المبتكرة.. حرك خيالك واكسر القوانين

عندما يتجمع لديك الكثير من الأفكار، لابد لك أن تختار أحدها لتمضى فى تحقيق مشروعك الذى تريد، فهى تحتاج إلى التعديل والتغيير والحذف والإضافة حتى تتكون لديك فكرة واحدة من جميع هذه الأفكار، فكيف يمكنك الوصول إلى ذلك؟

هناك عدة خطوات لابد من أتباعها لتصل إلى الفكرة الناجحة المبتكرة وهى:

١ـ حرك خيالك

إن التصور القوى يؤدى إلى سلوك متناسب مع التصور الذى يتكون فى عين العقل، وليس مهماً ما إذا كان هذا التصور يدور حول أمر واقعى أو غير واقعى، ما يهم هوما إذا كان هذا التصور قوياً وما إذا كنت تعتقد بهذا التصور.

إن تحريك طاقة الخيال تعيننا على اكتشاف أمور جديدة سلبية كانت أوإيجابية وهى بالتالى تساعدنا على تعديل الفكرة.

تخيل فكرتك جيداً.. انظر إليها من كافة الزوايا.. حرك خيالك.

٢ـ فكر بالاختلافات

يقول العالم ألبرت جورجى (إن التفكير المبدع أنك ترى الشىء ذاته الذى يراه الآخرون ولكن تفكيرك يختلف تماماً عن تفكيرهم).

إن المبدع هوصاحب العقل الناقد وغالباً لا يتفق تفكيره مع الآخرين.

٣ـ غير.. بدل.. أضف

إن المبدع يغامر فى طبيعته، والتبديل والتغيير بداية لهذه المغامرة لأنه يغير فى أشياء قد تكون مألوفة له أولغيره.

هل هناك تعديلات لفكرتك؟ حاول أن تدونها على ورقة.

٤ـ اسأل: ماذا لو؟

أكتب مجموعة من الاستفسارات الغريبة التى لا تخطر على بال الكثيرين وابدأها بكلمة (ماذا لو..) واربطها مع فكرتك وكمثال: ماذا لوأمن رئيس الولايات المتحدة الأمريكية بالإسلام ودعاك لعرض فكرتك؟ ماذا لوتبنى فكرتك الوزير؟ ماذا لوتغير رئيسك المباشر ورشحت مكانه؟

٥ـ كن مرحاً

ننتقل فى حالة الضحك إلى حالة نفسية منبسطة وهى بالتالى تتيح لعقولنا إصدار بعض التعديلات على الفكرة أحد الخبراء الإداريين وضح هذه القضية أنه فى الاجتماعات التى

نتبادل فيها النكات والتعليقات المضحكة حول المشروع المطروح أكثر انتاجية من الاجتماعات الجادة.

تأمل فكرتك.. هل ممكن أن يكون دمها خفيفاً؟ كيف؟

٦ـ اكسر القوانين

القائد الإسلامى طارق بن زياد فى جهاده وفى فتوحاته كسر القوانين، فهو القائل (العدومن أمامكم والبحر من ورائكم) وذلك بعد أن أحرق السفن ـ كسر قانون النجاة ـ ولكنه انتصر.

وقائد آخر، الخليفة العثمانى محمد الفاتح، استطاع أن ينقل السفن البحرية عبر الصحراء بأن وضع تحتها جذوع الأشجار ثم سحبتها الخيول.

لقد كسر المبدعون قوانين (مستحيل) و(لا يمكن) وحققوا نجاحاً باهراً لأفكارهم.

فكر بالقوانين الممكن كسرها لصالح فكرتك.

٧ـ اصنع قوانينك الخاصة

ما رأيك بأفكار جديدة لنظم وقوانين خاصة لفكرتك المبدعة؟

حاول أن تسطر أفكاراً جديدة لنظم وقوانين من عندك وليس من غيرك، إن هذا هوالطريق للإبداع؟

٨ـ أجمع الأفكار

إن جمع أكثر من فكرتين مختلفتين ممكن أن ينتج فكرة إبداعية قوية..

كمثال.. جمع القصدير الخفيف والحديد الخفيف أعطانا البرونز القوى.

تذكر أنك جمعت كثيراً من الأفكار فى البداية، حاول أن تقرن بين فكرتين أوأكثر فقد تخرج بفكرة جديدة مبتكرة.

٩ـ قارن مع ما تشاهده

ما علاقة القطة بالثلاجة؟

الذيل شبيه بموصل الكهرباء.

ترى ما علاقة فكرتك بشاطئ البحر، سوق السمك، الكواكب، اكتب ما تشاء وقارن.. فتطوير الفكرة يأتى من خلال المقارنة فقد تصل بالمقارنة لما لم يخطر على بالك من الأفكار الجديدة والمبتكرة.

هكذا تطور مهارتك فى التفكير.. لتنجح فى حياتك

يحتاج الإنسان إلى اكتساب مهارات التفكير وتنميتها، وينبغى على الراغب فى النجاح أن ينمى مهارات التفكير لديه عن طريق تنمية مهارات الإعداد النفسى، وللنجاح فى ذلك ينبغى إتباع ما يلى:

- كن واثقا من نفسك واعلم أنك قادرا على التفكير

والوصول إلى حلول.

- كن محبا للتغيير واجعل ذهنك منفتحا ولاتكن جافا بل تحل بالمرونة.

- إذا كنت لا تعلم فاعترف أنك تجهل.

- استمع إلى وجهات نظر الآخرين حتى لولم تأخذ بها واستشر من حولك.

- كن دائما مستعدا للعدول عن وجهة نظرك ولا تتعصب لوجهة نظر معينة

- كن دائما مستعدا لتغيير الهدف والأسلوب إن لزم الأمر.

- تريث فى اتخاذ القرار وتحل بالشفافية والوضوح.

- سهل على نفسك التواصل مع الآخرين بأفكار مفهومة ومنطقية.

وينبغى على الشخص الراغب فى النجاح أن ينمى مهارات التفكير لديه عن طريق تنمية مهارات الإدراك الحسى وتطوير معلوماته وخبراته وللنجاح فى ذلك ينبغى إتباع ما يلى:

- وجه كافة حواسك حسب أهدافك.

- كن دائما مستمعا واعيا وملاحظا دقيقا واقرن ذلك مع خبرتك الذاتية.

- حرر إحساسك من الوهم والتخيل.

- وسع نطاق رؤيتك وانظر إلى الأمور من زوايا عدة.

- قم بتخزين المعلومات بطريقة منتظمة وتذكرها باستخدام أساليب التذكر باستخدام الأنماط وإثارة التساؤلات واستخدام الأمارات الدالة والرموز المميزة.

وينبغى على الشخص الراغب فى النجاح أن ينمى مهارات التفكير لديه عن طريق تنمية مهارات التفكير لديه عن طريق تنمية تجنب أخطاء التفكير وللنجاح فى ذلك ينبغى إتباع ما يلى:

- احذر من الانغلاق والتقوقع حول الذات.

- استخدم أساليب التفكير للاستكشاف وليس للدفع عن اتجاه محدد.

- احذر من التعميم بغير معايير وأسس

- تجنب الخلط بين الحقائق والفرضيات وتأن فى إعطاء النتائج.

- احذر من المبالغة والإفراط والتهويل احذر من التهاون الزائد.

- تجنب القولية.

- تجنب الإجابة بنعم أولا أوأبيض أوأسود فى حال وجود بدائل أخرى.

- كن دائما مستعدا لمعالجة أسباب المشكلات وليس

الأعراض.

- استشر من حولك ولا تأخذ الأمور على محمل شخصى.

- لا تهمل أى فرع من فروع الموضوع الذى تعمل عليه وتجنب الاستنتاج من التفاصيل.

- لا تكن متحيزا ولا تعوج نفسك على الاستيعاب الاختيارى.

- حلل وناقش الموضع قبل اتخاذ القرار.

- كن مبدعا وحاول البحث عن حلول وبدائل غير تقليدية.

- شجع نفسك على التفكير الابتكارى.

- كونك لا تعلم أمرا من الأمور لا يعنى أنه غير موجود.

- حاول أن تأخذ بعين الاعتبار خصوصيات كل موقف من المواقف ولا تنجر وراء الحكم والأمثال المعروفة فى اتخاذ قراراتك.

وينبغى على الإنسان الراغب فى النجاح أن ينمى مهارات التفكير لديه عن طريق تنمية مهارات تطويع العقل للموقف وللنجاح فى ذلك ينبغى إتباع ما يلى:

- اعلم أن لكل تفكير غرضا.

- كن دائما مستعدا لتقبل نتائج تفكيرك.

- حدد نمط التفكير المناسب لكل موقف ولكل مرحلة.

- كن دائما مستعدا لتغيير نمط تفكيرك إذا تغير الموقف أوالمرحلة.

- استعد لقبول نتائج تفكيرك إذا وصلت لمبتغاك فى الوقت المناسب.

■ ■ ■

مهارات وأنماط
التفكير وتطويع العقل

التفكير هوأى عملية أونشاط يحدث فى عقل الإنسان، ويحدث التفكير لأغراض متعددة منها: الفهم والاستيعاب، اتخاذ القرار، التخطيط أوحل المشكلات الحكم على الأشياء، الإحساس بالبهجة والاستمتاع، التخيل، الانغماس فى أحلام اليقظة.

وهوعملية واعية يقوم بها الفرد عن وعى وإدراك، ولا تتم بمعزل عن البيئة المحيطة، أى أن عملية التفكير تتأثر بالسياق الاجتماعى والسياق الثقافى الذى تتم فيه.

أنماط التفكير

١ـ التفكير البديهى (الطبيعى)

وأحيانا يطلق عليه التفكير المبدئى، الأولى، الخام، حيث لا توجد مسارات صناعية للتدخل فى أنماط التفكير الأولية.

وتتسم خصائص التفكير البديهى بما يلى: التكرار. التعميم والتحيّز. عدم التفكير فى الجزئيات والتفكير فى العموميات. الخيال الفطرى والأحلام. معرض للخطأ. يحدث بالتداعى الحر للخواطر.

٢ـ التفكير العاطفى

وأحيانا يطلق عليه التفكير الوجدانى أوالهوائى، ويقصد به فهم أوتفسير الأمور أواتخاذ القرارات وفقا لما يفضله الفرد أويرتاح إليه أويرغبه أويألفه.

وتتسم خصائص التفكير العاطفى بما يلى: السطحية. التسرع. التبسيط. الاستيعاب الاختيارى. حسم المواقف على طريقة أبيض وأسود أوصح ـ خطأ.

٣ـ التفكير المنطقى

يمثل التحسن الذى طرأ على طريقة التفكير الطبيعى من خلال المحاولة الجادة للسيطرة على تجاوزات التفكير الطبيعى أوالفطرى. والصفة الأساسية للتفكير المنطقى أنه يعتمد على التعليل لفهم واستيعاب الأشياء. والتعليل يعد خطوة على طريق «القياس». ويلاحظ أن وجود علة أوسبب لفهم الأمور لا يعنى عن أن السبب وجيه أومقبول.

٤ـ التفكير الرياضى

ويشمل استخدام المعادلات السابقة الإعداد والاعتماد على القواعد والرموز والنظريات والبراهين، حيث تمثل إطارا فكريا يحكم العلاقات بين الأشياء، وعلى العكس من طريق التفكير الطبيعى والمنطقى فإن نقطة البداية تكمن فى المعادلة أوالرمز حتى قبل توفر بيانات أن هذه القنوات السابقة (المعادلات، الرموز)

ستسهل من مرور المعلومات بها وفق نسق رياضى سابق التحديد.

٥ـ التفكير الناقد

التفكير الناقد هوقدرة الفرد على إبداء الرأى المؤيد أوالمعارض فى المواقف المختلفة، مع إبداء الأسباب المقنعة لكل رأى، والتفكير الناقد تفكير تأملى يهدف إلى إصدار حكم أوإبداء رأى. ويكفى هنا أن يكون الفرد صاحب رأى فى القضايا المطروحة، وأن يدلل على رأيه ببينة مقنعة حتى يكون من الذين يفكرون تفكيرا ناقدا.

ويتم ذلك بإخضاع المعلومات والبيانات لاختبارات عقلية ومنطقية وذلك لإقامة الأدلة أوالشواهد والتعرف على القرائن. ويتم فيه معالجة هذه المعلومات والبيانات لاختبارات عقلية ومنطقية وذلك لإقامة الأدلة أوالشواهد والتعرف على القرائن.

خطوات التفكير الناقد

- تحديد الهدف من التفكير.
- التعرف، على أبعاد الموضوع.
- تحليل الموضوع الى عناصر «بما يتلاءم مع الهدف».
- وضع المعايير والمؤشرات الملائمة لتقييم عناصر الموضوع.
- استخدام المعايير فى تقييم كل عنصر من عناصر الموضوع.
- التوصل إلى القرار أوالحكم.

٦ـ التفكير العلمى

هوالعملية العقلية التى يتم بموجبها حل المشكلات أواتخاذ القرارات بطريقة علمية من خلال التفكير المنظم المنهجى.

خطوات التفكير العلمى لاتخاذ القرار

- تحديد تحديد المشكلة والهدف من اتخاذ القرار.
- جمع البيانات والحقائق عنها والتنبؤ بآثارها المحتملة.
- وضع الحلول البديلة للمشكلة Alternatives
- تقييم كل بديل من البدائل Evaluation
- اتخاذ القرار الأنسب الذى يمثل أحسن مسار لتحقيق الهدف فى ضوء الإمكانيات والموارد المتاحة.

خطوات الأسلوب العلمى للمعرفة

- الملاحظة.
- الرغبة فى المعرفة «تساؤل».
- وضع الفروض.
- تحديد أفضل الطرق للإجابة على التساؤل.
- اختبار الفروض.
- الاستنتاج.
- التعميم الحذر.

٧- التفكير الإبداعى

الإبداع هوالنظر للمألوف بطريقة أومن زاوية غير مألوفة، ثم تطوير هذا النظر ليتحول إلى فكرة، ثم إلى تصميم ثم إلى إبداع قابل للتطبيق والاستعمال.

مميزات التفكير الإبداعى:

- تجنب التتابعية المنطقية.
- توفير بدائل عديدة لحل المشكلة.
- تجنب عملية المفاضلة والاختيار.
- البعد عن النمط التقليدى الفكرى.
- تعديل الانتباه إلى مسار فكرى جديد

■ ■ ■

خصائص التفكير الإبداعى

ـ الحــرص على الجــديد من الأفكار والآراء والمفــاهيم والتجارب والوسائل

ـ البحث عن البدائل لكل أمر والاستعداد لممارسة الجديد منها.

ـ الاستعداد لبذل بعض الوقت والجهد للبحث عن الأفكار والبدائل الجديدة، ومحاولة تطوير الأفكار الجديدة أوالغريبة، الاستعداد لتحمل المخاطر واستكشاف الجديد.

ـ الثقة بالنفس والتخلص من الروح الانهزامية.

ـ الاستقلالية فى الرأى والموقف.

ـ تنمية روح المبادرة والمبادأة فى التعامل مع القضايا والأمور كلها.

معوقات التفكير الإبداعى

ـ الخوف من الفشل، والخوف من النقد.

ـ عــدم الثــقــة بالنفس، (كــأن يقــول أحــدهم: إن طاقــتى محدودة، أولا يمكن أن أغيّر الواقع، أولا أستطيع مقاومة التيار، أوأنا أطيع الأوامر وحسب).

- الاعتياد والألفة.

- الخوف من المجهول أومن الجديد.

- المعتقدات «اللى تعرفه.. - من خرج من داره...

- المناخ المشحون بالتوتر، والتخوف، والاستبداد الفكرى

- الرغبة فى التقليد، والتمذهب، والمحاكاة للنماذج السابقة.

تنمية مهارات التفكير

١- مهارات الإعداد النفسى

- الثقة بالنفس وقدرتها على التفكير والوصول إلى النتائج.

- المرونة والانفتاح الذهنى وحب التغيير.

- الإقرار بالجهل أن لزم؛ الاستماع إلى وجهة نظر الآخرين (فتأخذ بها أوترفضها)؛ استشارة الآخرين.

- الاستعداد للعدول عن وجهة نظرك ولتغيير الهدف والأسلوب إن لزم الأمر؛ التريُّث فى استخلاص النتائج.

- تجنب التناقض والغموض، وسهولة التواصل مع الآخرين بأفكار مُقنعة وواضحة ومفهومة.

٢ - مهارات الإدراك الحسى

- توجيه الحواس حسب الهدف والخلفية العلمية أوالفكرية للموضوع.

- الاستماع الواعى والملاحظة الدقيقة وربط ذلك مع الخبرة الذاتية، أى تمحيص الاحساسات والتأكد من خلوها من الوهم والتخيلات.

- توسيع نطاق الرؤية بالنظر إلى عدة اتجاهات ومن عدة زوايا.

- تخزين المعلومات وتذكرها بطريقة منظمة واستكشافية: إثارة التساؤلات، استكشاف الأنماط، استخدام الأمارات الدالة والأشياء المميزة، اللجوء إلى القواعد التى تسهل تذكر الأشياء.

٣ - المهارات المتعلقة بتجنب أخطاء التفكير

- الابتعاد عن التمركز حول الذات.

- استخدام التفكير للاستكشاف وليس للدفاع عن وجهة النظر.

- تجنب القفز الى النتائج، أوالخلط بين الفرضيات والحقائق.

- تجنب التعميم بغير أساس.

- تجنب المبالغة (التهويل) أوالتبسيط الزائد (التهوين).

- تجنب القولبة.

- تجنب الأطراف (أبيض/أسود) إذا كان هناك بدائل أخرى.

- معالجة أسباب المشكلات، وليس الأعراض.

- تجنب أخذ الأمور على محمل شخصى.

- تجنب الاستنتاج من التفاصيل وإهمال باقى الموضوع.

- تجنب التحيز والاعتياد والاستيعاب الاختيارى.

- تجنب الانسياق وراء الزحام بغير تحليل.

- ابحث عن حلول وبدائل غير تقليدية.

- شجع التفكير ألابتكارى كهدف بغض النظر عن نتائجه.

- لا تنفى وجود الشىء، لمجرد أنك لا تعلمه.

- تجنب الاعتماد على الأمثال أوالأقوال المعروفة فى اتخاذ القرار دون اعتبار لخصوصيات الموقف.

٤ - مهارات تطويع العقل للموقف

- التعرف على الغرض من التفكير.

- تحديد نمط التفكير الملائم للموقف ومرحلة التفكير.

- الاستعداد لتقبل نواتج التفكير.

- الاستعداد لتغيير نمط التفكير إذا تغير الموقف أومرحلة التفكير.

- قبول نواتج التفكير إذا حققت أهدافك فى الوقت المحدد.

■ ■ ■

التفكير العبقرى

«حتى لولم تكن عبقرياً، يمكنك استخدام الاستراتيجيات ذاتها التى استخدمها أرسطووأنشتاين لتسخير قوى عقلك وتفكيرك الإبداعى لإدارة مستقبلك بشكل أفضل».

إن الاستراتيجيات الثمانى التالية تشجعك للتفكير بشكل فاعل من أجل التوصل إلى حلول للمشاكل. «وهذه الاستراتيجيات شائعة بالنسبة لأساليب تفكير العباقرة المبدعين فى مجال العلوم والفنون على مر التاريخ».

أنظر إلى المشاكل بطرق عديدة ومختلفة وجد جوانب جديدة لم يتطرق إليها أحد (أولم يعلن عنها أحد!)

لقد رأى ليوناردوديفنتشى أنك إذا أردت اكتساب المعرفة عن مضمون مشكلة ما، فإنه عليك أن تبدأ من خلال التعلم حول كيفية إعادة هيكلة هذه المشكلة بطرق عديدة ومختلفة. لقد شعر أن الطريقة الأولى فى النظر إلى المشكلة، تكون غير موضوعية بشكل كبير. ففى كثير من الأحيان نجد أن ذات المشكلة تعاد هيكلتها، وتصبح مشكلة جديدة.

استعمل الصيغ التصويرية!

عندما كان أينشتاين يفكر فى حل مشكلة ما، فقد كان يجد

أنه من الضرورى أن يصيغ موضوعه بأكبر عدد من الطرق، بما فى ذلك استخدام الرسم البيانى. وفى النهاية يقدم حلولاً مصورة دون حاجة لاستخدام أرقام وكلمات لم تلعب دوراً ذا أهمية فى عملية التفكير لديه.

أنتج!

الإنتاجية صفة مميزة للعبقرى، لقد سجل توماس أديسون ١٠٩٣ اختراعاً. لقد عمل على تشجيع وضمان استمرار الإنتاجية من خلال تحديد حصص معينة أوعدد معين من الأفكار التى يجب عليه وعلى الفريق الذى يعاونه أن يأتوا بها. فى دراسة قام بها (دين كيث سيمونتون) من جامعة كاليفورنيا فى ديفيز، شملت ٢٠٣٦ عالماً عبر التاريخ، وجد فيها أن أعظم العلماء هم ليسوا الذى ينتجون الأعمال الجيدة فحسب بل الكثير من الأعمال السيئة أيضاً. إن هؤلاء العلماء لم يكونوا يخافون الفشل أوإنتاج أعمال متوسطة الجودة وذلك على طريق الوصول إلى تحقيق الأعمال الممتازة.

اصنع مجموعات جديدة. إمزج وأعد تجميع الأفكار، والصور، واحصل منها على مجموعات أوتشكيلات مختلفة بغض النظر عن غرابتها أوخروجها عن المألوف.

إن قوانين الوراثة التى يقوم على أساسها علم الجينات الحديث، جاء بها القس النمساوى (جريغور منديل)، الذى قام بالجمع ما بين علم الرياضيات وعلم الأحياء للوصول إلى مبادئ

وقوانين جديدة فى علم الوراثة.

كوّن علاقات وأنشئ روابط بين المواضيع مهما بدت لك غير متشابهة

فقد أوجد (دافينتشى) علاقة ما بين صوت الجرس وبين صوت الحجر الذى يسقط فى الماء. وقد مكّنه ذلك من الربط واستنتاج حقيقة أن الصوت ينتقل على شكل موجات.

وقد قام (ساموبل مورس) باختراع محطات المتابعة الخاصة بإشارات التلغراف، وذلك من خلال ملاحظته لمحطات المتابعة الخاصة بالخيل.

فكر بالمتضادات

لقد اعتقد الفيزيائى (نيلز بور) أنك إذا درست شيئين متضادين فإن مستوى تفكيرك يرتفع نتيجة لذلك. لقد أدت نظرته للضوء كجزىء وكذلك كموجة إلى توصله إلى مبدأ التكاملية. إن تعليق الفكر (المنطق) قد يسمح لعقلك بأن يخلق شكلاً جديداً.

فكّر بشكل مجازى

لقد اعتبر (أرسطو) أن استعمال المجاز أوالاستعارة هومن علامات العبقرية. كما أنه اعتقد أن الشخص الذى يملك القدرة على الإحساس بأوجه التشابه ما بين حالتين منفصلتين من الكينونة، وعلى ربطهما ببعضهما، لا بد أن يكون شخصاً ذا

مواهب متميزة.

الاستعداد للفرصة

كلما حاولنا القيام بشىء ما وفشلنا، نلجأ إلى القيام بشىء آخر. وهذا هوالمبدأ الأول للصدفة الإبداعية. إذ يمكن أن يكون الفشل مُنتجاً بمجرد عدم اعتباره شىء أونتيجة عقيمة. إذ يجب علينا تحليل العملية ومحتوياتها ومعرفة كيفية تغييرها للوصول إلى نتائج أخرى. وأن لا نطرح السؤال «لماذا فشلت؟» بل «ما الذى قمت به؟»

■ ■ ■

طوّر مهاراتك العقلية

غالبية الناس - كما يقول علماء النفس - يستخدمون ١٠٪ فقط من قدراتهم العقلية. هذا يعنى أن ٩٠٪ من قدراتنا العقلية غير مستخدمة فإذا كانت كل تلك الإنجازات الحضارية والاختراعات فى مجالات الحياة المختلفة ناتجة عن توظيف ١٠٪ فقط من إمكانياتها العقلية، فكيف سيكون الحال لوأننا وظفنا ٢٠٪ منها؟ أما على المستوى الشخصى فإذا كان معظم الناس يستخدمون ١٠٪ من إمكانياتهم العقلية واستطعت أن تستخدم ١٢٪ منها فسوف تكون فى نظر الآخرين عبقريا مبدعا فهل هذا ممكن؟

بالتأكيد نعم.

فكما أنه يمكن تطوير اللياقة البدنية ;ا ترتبط كثيرا بالقوة وإنما بالأسلوب الذى تستخدم به تلك القوة والشواهد على ذلك كثيرة فمثلا يستطيع أحد الأشخاص أن يجعل دولارا واحدا يقوم بدور عشرة دولارات كما يقول سكوت وات، وإذا أردت تغيير إطار سيارتك فأنت بحاجة إلى عشرة دقائق على الأقل أما فى سباق السيارات فأنهم يغيرون الإطارات الأربع فى أقل من عشر ثوانى والسبب فى ذلك استخدام أساليب ذات كفاءة عالية.

ماهية العقل الإنسانى

لن أتحدث عن العقل بالمفهوم التشريحى الطبى، وإنما بالمفهوم الوظيفى العملى الذى ينظر إلى العقل على أنه مركز للتحكم والسيطرة وتوجيه الطاقات الإنسانية من خلال تحليل المعلومات التى تستخدمها الحواس وتخزينها وتوظيفها واختيار الأفعال وردود الأفعال المناسبة باستخدام آلية التفكير.

ويتألف العقل بالمنظور الوظيفى من جزأين: العقل الواعى والعقل الباطن. وبحسب علماء النفس، فإن العقل الواعى لا يزيد عن ربع مساحة أو حجم العقل الكلى إذا افترضنا أن له مساحة أوحجم، أما الأرباع الثلاثة الباقية فيشغلها العقل الباطن ومع ذلك فهذا الأخير تابع ومنقاد للعقل الواعى ولا يتصرف باستقلالية إلا فى الحالات التى يكون فيها العقل الواعى خاملا كما فى حالات النوم أو الإرهاق أو الغيبوبة.

لذلك يمكن توظيف طاقات العقل الباطن بواسطة البرمجة الذهنية أوالتنويم المغناطيسى أوأساليب التأثير النفسية المدروسة التى يعرفها المتخصصون.

فقد ذكر علماء النفس أن من سمات العقل الواعى أنه منطقى وسريع ومجادل، فهومنطقى من حيث ربطه للنتائج بالأسباب، وسريع فى توظيف المعلومات المحفوظة والخبرات المكتسبة، ومجادل من حيث قدرته على الشك والرفض والقبول.

أمـا العـقل البـاطن فـهـوغـيـر منطقى، بمعنى أنه لا يـربط النتـيجـة بـالسبب، وإنما يقبل إمـلاءات العقل الواعـى ويعتبـرها حقائق حتى لوكانت غير صحيحة.

وهومسـالم فـلا يـعـارض العقل الواعى، بل يعمل عـلـى تنفيذ تعليمـاته بإخـلاص ويستطيع أن يسـاهم فى التـأثيـر على وظائف الأعضاء، والأهم من كل ذلك أنه قابل للبرمجة والتوجيه.

■ ■ ■

الذكاء والكفاءة العقلية

الذكاء صفة تطلق على الشخص الذى يستخدم إمكاناته العقلية بكفاءة وتتجلى مظاهر الذكاء فى الجوانب التالية:

١- القدرة على الربط بين المتغيرات المختلفة واكتشاف العلاقة بينها.

٢- القدرة على الاستنتاج من خلال التفكير والتحليل.

٣- القدرة على التخمين والتوقع من خلال الخبرات المكتسبة.

والحقيقة أن جميع الناس الطبيعيين متقاربون فى مستوى الذكاء، ويمكن قياس ذلك بواسطة اختبارات الذكاء التى تعتمد على قياس القدرات الأربعة التى ذكرناها.

ويستطيع كل شخص أن يزيد نسبة ذكاءه وكفاءته العقلية من خلال تطوير الأساليب والمهارات العقلية التى سنتحدث بشىء من التفصيل عن بعضها، لكن مجرد المعرفة لا تؤدى إلا اكتساب المهارة ولا بد من التدرب والتمرين لفترة كافية حسب طبيعة المهارة العقلية المطلوبة.

مهارة تحسين الذاكرة

تتوقف قوة أوضعف الذاكرة فى الحالة الطبيعية على أسلوب توظيفها واستخدامها، أما فى حالة المرض فلا بد من العلاج، والعامل الحاسم فى عملية التذكر هو«كيفية تخزين المعلومات» وسوف نشرح بعض أساليب التخزين التى تساعد على التذكر، لكن قبل ذلك لا بد من التأكيد على مطلبين أساسيين لتذكر المعلومة هما:

١ـ الفهم الجيد للمعلومة: عندما يقرأ الطالب فى كتاب العلوم أن السرعة تتناسب عكسيا مع الزمن، تكون هذه المعلومة غامضة ويصعب تذكرها، لكن إذا سألته كم دقيقة يحتاج للوصول من البيت إلى المدرسة فى السيارة؟ فسوف يقول ٢٠ دقيقة مثلا.

ثم اسأله كم دقيقة يحتاج لوسارت السيارة بضعف السرعة؟ فسوف يجيبك فورا ١٠ دقائق وعندها تصبح المعلومة مفهومة تماما ولا يحتاج إلى جهد ليتذكر أن السرعة تتناسب عكسيا مع الزمن.

٢ـ الحرص على تذكر المعلومة: تخيل أنك كنت تسير فى الشارع، وشاهدت سيارة تصدم أحد الأشخاص ثم تهرب دون أن تتوقف. عندها تستطيع بنظرة سريعة أن تتذكر رقم السيارة والسبب فى ذلك ليس سهولة الرقم، وإنما حرصك على التذكر.

والآن إليك بعضا من أساليب تحسين الذاكرة:

أولا: أسلوب فهرسة البيانات:

أنت تعرف ولا شك فائدة الفهرس الموجود فى بداية أونهاية كل كتاب، فمن خلاله نستطيع الوصول بسرعة إلى أى عنوان فى الداخل، لأن الفهرس يتألف من جانبين: جانب يحتوى على العناوين والجانب الآخر على أرقام الصفحات.

والآن فكر معى، ماذا لوأعددت فهرسا عقليا للمعلومات الهامة التى تريد تذكرها؟

بالطبع يمكن إعداد مثل هذا الفهرس، والمطلوب فقط أن تربط كل معلومة هامة برمز من الرموز التى يتذكرها العقل بسهولة، وعندما تريد استرجاع المعلومة، سوف يقفز هذا الرمز إلى الذهن بسرعة، فتتذكر المعلومة المرتبطة به.

وقبل أن أعطيك أمثلة توضيحية أريد أن أخبرك عن خصائص الذاكرة الإنسانية وأولوياتها حتى تعرف كيف تختار الرمز المناسب:

١ـ أسهل الأشياء التى يتذكرها العقل الصورة أولا ثم الصوت ثم الأحرف ثم الأرقام.

٢ـ لا يشترط أن تكون الصورة حقيقية، فالعقل يتعامل مع الصورة الخيالية كما يتعامل مع الصورة الحقيقية.

٣ـ كلما كانت الصورة غريبة، كان تذكرها أسهل على العقل.

٤ـ عند ربط معلومة معينة بصورة حقيقية أوخيالية، فإن العقل يتذكر المعلومة إلى جانب الصورة.

والآن إليك بعض الأمثلة عن تكوين فهرس عقلى من معلومة مصورة:

■ إذا أردت أن تتذكر أنك وضعت المفتاح تحت المقعد، تخيل أنك لا بد أن تمر من تحت المقعد حتى تدخل إلى البيت. كرر هذه الصورة عدة مرات، عندها لن تنس أبدا أن المفتاح تحت المقعد.

■ إذا أردت أن تتذكر أن الحرب العالمية الأولى بدأت عام ١٩١٦ أرسم على ورقة صورة الكرة الأرضية وهى تشتعل ومكتوب عليها رقم ١٦.

كرر المعلومة عدة مرات وأنت تتأمل الصورة، وبعدها لوسألك شخص بعد عدة سنوات متى بدأت الحرب العالمية الأولى، فسوف يكون جوابك الفورى ١٩١٦.

الفهرس العقلى للبيانات

المفتاح موجود تحت المقعد

تخيل نفسك تدخل من تحت المقعد

الحرب العالمية الأولى بدأت عام ١٩١٦

تخيل أن الكرة الأرضية تشتعل وعليها رقم ١٦

وهكذا تستطيع أن تبنى فهرسا عقليا لكل المعلومات الهامة، فلا تنساها أبدا. ولا يشترط عند بناء الفهرس أن تكون الصورة

كيف ينظر الناس للمال؟

وتؤكد نظرية هيرمان ان للدماغ لغات مختلفة تبعا لتقسيمه الرباعى، فالمال مثلا يعنى للقسم a العدد والحساب، ويعنى للقسم b الادخار، ويعنى للقسم d الانفاق، ويعنى للقسم c المساعدة، ويعنى النموللقسم a الارباح، ويعنى للقسم b حصة السوق، ويعنى للقسم d التنوع، ويعنى للقسم c امكانات بشرية.

بصمتك الفكرية تحدد نوع وظيفتك

وأهمية هذه النظرية تكمن فى أن الشخص اذا عرف بصمته الفكرية أى: معرفة طريقة تفكيره،

- هل يفكر بطريقة القسم a يحل، يقيم، لغة الارقام، دراسة جدوى.

- او يفكر بطريقة القسم b ينظم، ينفذ، يهتم بالتفاصيل.

- او يفكر بطريقة القسم d يبتكر، يبدع، ينظر برؤية مستقبلية، يحب التغيير

- او يفكر بطريقة القسم c تعليم وتدريب، علاقات انسانية، توقع لحاجات الزبائن، مشاعر، اذا عرف الشخص ذلك والى اى هذه الاقسام يميل فانه فى هذه الحالة يمكن ان يختار الوظيفة التى تناسب طريقة تفكيره بصمته الفكرية.

كيف تعرف بصمتك الفكرية؟

أما معرفة البصمة الفكرية وفى اى الاقسام يكون الشخص فانه لابد من عمل الآتى.

■ تعبئة استبيان دقيق جدا يرسل عن طريق مؤسسة القدرات البشرية بالرياض الى شركة هيرمان العالمية بالولايات المتحدة الامريكية، بتكلفة مالية قدرها ٢٥٠ ريال، ثم ترسل الشركة النتيجة على عنوان المشترك فى مدة لا تتجاوز الشهر.

وفى الوقت ذاته يمكن أن يحصل المشترك على البصمة الفكرية لوظيفته من خلال إعطاء معلومات كاملة عنها.

وتوضح نظرية هيرمان انه اذا اتفقت البصمة الفكرية للشخص مع البصمة الفكرية لوظيفته فان ثمة رضا عالياً يشعر به الشخص، فمثلا اذا كان الشخص يميل الى الانضباط والدقة والتنفيذ فان المجال العسكرى هوالانسب له اواى عمل يتصف بتلك الصفات كالامن والسلامة اوالمجال الطبى.

اما اذا كانت بصمته الفكرية تميل الى الابداع والابتكار وحب التغيير والتخطيط الاستراتيجى فان مجال عمله الفن والصحافة والرياضة ولن يشعر بالرضا اذا كانت وظيفته محاسباً فى مؤسسة مالية لان بصمته الفكرية فى d ووظيفته فى a ، من هنا تأتى اهمية معرفة البصمة الفكرية للشخص وللوظيفة.

مجالات تطبيق مقياس هيرمان

ويمكن تطبيق مقياس هيرمان فى المجالات التالية.

التخطيط الاستراتيجى، والتوظيف والإشراف، وعمل الفريق والإدارات العليا والاتصال والإعلام والإبداع والابتكار وتطوير الشخصية وفهم الذات والتعليم والتدريب والبيع والشراء وتطوير هياكل المؤسسات وإدارة التغيير والشؤون الاجتماعية والأسرية.

عالمية هيرمان

وتناولت مقاييس هيرمان ٦٠ اطروحة دكتوراه واكثر من ١٠٠ مقال علمى نشر عن مقياس هيرمان وتستعمله كبريات الشركات العالمية مثل اى، بى، ام، وشل ودوبونت، وكوكاكولا، واى، تى، اند تى، والجيش الامريكى، وجامعة تكساس.

وتستخدم هذا المقياس فى امريكا وعدد من الدول فى اوروبا وامريكا اللاتينية وآسيا. المقياس لا يصدر أحكاماً

ومقياس هيرمان هذا لا يعنى اصدار حكم على الشخص فهولا يقيس الذكاء والقدرات والجدارة وانما يقيس طريقة التفكير فقط وكيف يتعامل الناس مع بعضهم بناء على هذه الطريقة وليس فى تقسيمه الرباعى للدماغ سلب وايجاب وانما لكل منها نمط خاص يستفيد منه الانسان فى التفضيلات فى طريقة التفكير وانماط معالجة المعلومات.

وهو مقياس سريع ويمكن فهمه بسهولة.

التحـــول
إلى التفكير العلمى

كان التعلم بمفهومه العام والشامل (ولا يزال) الشغل الشاغل لعامة البشر لأنه أصلاً يُعنى بدراسة التغيرات التى تطرأ على السلوك والخبرة

وعندما يقال السلوك والخبرة، فهذا يشمل تعلم أى نوع من السلوكيات الجديدة التى نسميها مهارات، سواء كانت تلك المهارات تخص الأطفال أو الفتيان أوالكبار من كافة المراحل العمرية فتناوُل الطعام عند الرضيع، والمشى، والاستجابة بالهرب من الكلب أو محاولة الاتصال معه، وفك جهاز ما أوتركيبه....

كلها تسمى عمليات تعلم يمكن أن تحدث بقصد أوبالصدفة، وكذلك يمكن أن تحدث برغبة أو بدون رغبة، وذلك لأنها تؤدى إلى تغيرات فى السلوك والخبرة.

وهذه التغيرات هى ما يطلق عليها عملية اكتساب المعرفة، وعملية اكتساب المعرفة بحد ذاتها تُشعر الفرد بالتفوق والتميز وتُعزز التقدير الذاتى لديه رغم أنه فى الكثير من الحالات قد لا تتم بطرق علمية بل بحكم الحاجة، وأحياناً بالمصادفات التى تولد تساؤلات قد يقود البحث عن إجاباتٍ لها إلى اكتشافات علمية

رائعة كتلك التى حصلت مع أرخميدس بقصته المعروفة عندما اكتشف تلك القوة الدافعة التى تدفع الأجسام إلى أن تطفوفوق الماء، والتى سميت فيما بعد باسمه دافعة أرخميدس.

تُجمِعُ المراجع العلمية على تعريف العلم بأنه جمع المعرفة والمعلومات حول ظاهرة ما بطرق موضوعية تقوم على الملاحظة العلمية والتجريب بهدف تفسيرها والتنبؤ بها وضبطها.

ويهدف العلم عادة إلى تحقيق ثلاثة أهداف هى:

أولاً: الفهم: ويتمثل فى:

محاولة تفسير الظواهر وتحديد أسبابها الحقيقية والعوامل المؤثرة فيها.

ثانياً التنبؤ: ويعنى:

حدوث الظاهرة فى ضوء بروز بعض المؤشرات الدالة عليها مثل أسبابها أوعواملها.

ثالثاً الضبط: ويشير إلى:

إمكانية التحكم بظاهرة وتوجيهها من خلال التحكم بأسبابها وعواملها.

ومن أكثر الأمثلة الواقعية شهرةً فى حياتنا حول أهداف العلم كان اكتشاف نيوتن لقانون الجاذبية، فقد شاهد (كما الكثير من البشر) التفاحة وهى تسقط من الشجرة، لكنه ربما لوحده

وليس كباقى البشر حاوَلَ أولاً الفهم أى تفسير الظاهرة وتحديد أسبابها الحقيقية والعوامل المؤثرة فيها، ثم حاوَلَ ثانياً التنبؤ ببعض المؤشرات الدالة على الظاهرة مثل أسبابها أوعواملها، وثالثاً بَحَثَ فى إمكانية التحكم بالظاهرة وتوجيهها من خلال التحكم بأسبابها وعواملها، فاكتشف قانون الجاذبية.

بذلك فقد كانت له أهداف علمية من خلال ملاحظته لظاهرة بسيطة ومألوفة جداً مثل ظاهرة سقوط التفاحة، لكن الفرق عند نيوتن كان فى محاولته فهم الظاهرة من خلال تساؤل غاية فى البساطة والأهمية، وهو: لماذا لم ترتفع التفاحة الى الأعلى أوتبقى واقفة فى مكانها عندما انفصلت عن الغصن؟

لذلك قد يكون من الملائم لكل شخص يرغب فى تطوير تفكيره بطريقة علمية أن يتبع الخطوات الثلاث المذكورة آنفاً، الفهم، التنبؤ، الضبط. واتباع هذه الخطوات قد يبدوصعباً للوهلة الأولى، ولكن فى حقيقة الأمر فإننا كبشر عاديين نفكر فى كل شيئ تقريباً باستخدام استراتيجيات فطرية أومكتسبة تبعاً للخبرات التى عشناها فى بيئاتنا المتنوعة، أى أن التفكير عملية مألوفة بالنسبة لنا، وبالتالى كل ما علينا فعله لجعله علمياً (أوأقرب ما يمكن للعلمية) هوإعادة تشكيل الإستراتيجية بحيث تبدأ بمحاولة الفهم، ثم التنبؤ، وأخيراً الضبط.

ورغم أن عملية إعادة التشكيل هذه قد تستغرق بعض الوقت حتى تتحول الى سلوك عفوى لاواعى عند الشخص، ولا يمكن

القول فى حقيقة الأمر بأن كل من سيفكر بطريقة علمية سيصبح بالضرورة نيوتن آخر، إلا أن عملية إعادة تشكيل الإستراتيجية هذه لها من الآثار الايجابية على مستوى التفكير والسلوك ما يصعب فعلاً حصره فى هذا المقال.

آليات تنمية مهارات التفكير

خلقنا الله سبحانه ونحن نفكر واعطانا كل الوسائل والدعائم لذلك، ورزقنا قدرة التفكير فى الذات وفى الاخرين وفى ما حولنا، لذا لابد من التربية المستمرة على مهارات التفكير واستثمار كل ما اعطانا الله من إمكانيات التفكير لان ذلك يعطينا القوة فى حياتنا ويميزنا من غيرنا من المخلوقات ويجعلنا اكثر ادراكا للحقائق.

والتفكير حسب مقاييس وتحليلات العلوم النفسية والعصبية عملية ذهنية باستعمال وتوظيف الخلايا المخصصة فى الدماغ، والدماغ حسب تشريحه الفسيولوجى هوأداة السيطرة على كافة الحركات الإنسانية الباطنية والظاهرة.

ولاشك ان هناك علاقة وثيقة بينه وبين كافه اعضاء الجسم البشرى وله تاثير مباشر فى اكثر الحالات النفسية.

اذا فان للانسان الخصوصية الفكرية والعقلية بين جميع ماحوله من المخلوقات، ولكن لابد من بعض الدعائم لاستثمار هذه الطاقة الواعية والضرورية لبناء الإنسان فى احسن صوره

فى مجالات الحياة:

١ـ لابد من اليقظة الذاتية والوعى بالذات ومعرفة أهميه التفكير للعمل بجدية على استثماره.

٢ـ ولابد من معرفى الخصوصية الإنسانية، وان التفكير يرتقى بالإنسان فى مدارج الإنسانية الراقية.

٣ـ تنظيم وترتيب برنامج متكامل للتنمية الفكرية.

٤ـ مراعاة جانب التغذية وحماية الفسلجه الدماغية من زيادة أمراض الجملة العصبية ضرورى جدا.

٥ـ التأكيد على التغدية المفيدة والتمارين التأملية كالرياضة تقوية للدماغ.

٦ـ تطوير القدرات والمهارات الاجتماعية والادارية من خلال الحوار وحل المشاكل والاستفادة من عقول الآخرين.

■ ■ ■

تقسيمات العقل البشرى

حسب كافة الدراسات الانسانية من مجال النفس والهندسة النفسية والجملة العصبية ان العقل الانسانى ينقسم الى قسمين:

١- العقل الواعى اى العقل المدرك ويمكننا من خلاله ادراك الاشياء والافكار والمعلومات وخزنها وايجاد ربط بين مجالاتها واستعمالها فى خطوات مدروسة واتخاذ القرارات ورسم الأهداف والتنبؤ بالتوقعات.

٢- العقل اللاواعى اى الباطنى اواللاشعور وهوالمخزن الخلفى للانسان يحتوى على تاريخ الشخص والعادات والمؤثرات منطقية بل يكفى أن تكون غريبة.

ثانيا: أسلوب الربط:

يستخدم هذا الأسلوب لتذكر الأرقام والأسماء والتواريخ.

ربط الأسماء

احرص أولا أن تفهم معنى الاسم حتى تستطيع ربطه بصفة جسمانية أولون أوشكل، فمثلا لوقابلت شخصا اسمه فاروق وتريد أن تتذكر الاسم، فتذكر أن كلمة فاروق تعنى التفريق بين الأشياء وبالإمكان ربط اسمه بالطريقة التى يفرق بها شعره،

أوبالفريق الذى يعمل معه، أوبالطريقة التى يفرق فيها بين الأشياء، ولا بد أن تجد علاقة معينة ولا يشترط كما قلنا أن تكون منطقية، بل كلما كان الربط غريبا، كان التذكر أسهل. ومن المهم أن تكون حريصا على تذكر الاسم، فتكرره عدة مرات وتحاول فى نهاية كل يوم أن تراجع أسماء الأشخاص الذين قابلتهم لأول مرة فى ذلك اليوم.

ربط الأرقام

قلنا أن تذكر الأحرف والكلمات أسهل من تذكر الأرقام والأعداد، لذلك يمكن أن تربط كل رقم من الأرقام بحرف من الأحرف الأبجدية حسب اختيارك، ويمكن أن أقترح عليك الربط الآتى:

١ ٢ ٣ ٤ ٥ ٦ ٧ ٨ ٩ صفر

ا ب ج د ه وز ح ط ى

ويمكن حفظ هذا الجدول بسهولة كما تحفظ جدول الضرب. وعندما تريد أن تتذكر الرقم ٤١٣٦١ مثلا، فأنت تكتب الحرف المقابل لكل رقم فتحصل على كلمة «اوجاد» لاحظ أنها أسهل من واحد وأربعون ألفا وثلاثمائة وواحد وستون.

قد لا تبدوهذه الطريقة ملائمة لكنها مع التدريب تحقق فائدة كبيرة.

وهناك طريقة ثانية للربط، وهى تحويل كلمة «اوجاد» إلى جملة من خمس كلمات لها معنى بحيث تبدأ كل كلمة بحرف من

أحـرف «اوجـاد» وعندمـا تريد تـذكر الرقم تعيـد تحويل الحـرف الأول من كل كلمة إلى الرقم المقابل.

مـثـلا لوكـان الـرقم الذى حـولتـه إلى كلمـة «اوجـاد» هورقم سيارة صديقك جمال فيمكن كتابة الجملة التالية:

أنا وعدت جمال أحفظ دائما

وهكذا تم تحـويل الرقم إلى جـملة لهـا معنى ويمكن حـفظها بسهولة واستعادة الرقم منهـا فى أى وقت. وسوف تكتشف فاعلية هذا الأسلوب بعد التدرب عليه إلى حد الإتقـان. وبالطبع فإن ما ينطبق على الأرقام ينطبق على التواريخ:

ثالثا: أسلوب التقسيم:

أسلوب التـقـسيم يستخدم أيضـا لحفظ الأرقام وهوأسلوب شـائع ومعـروف، فـبدلا من حـفظ الرقم ٥٩١٦٢٧٤ كـامـلا يمكن حفظه مقسما على النحوالتالى:

٤ ـ ٢٧ ـ ١٦ ـ ٥٩ وهـذا الأسلوب مناسب لأرقـام الهـاتف بشكل خاص ويمكن كـذلك تقسيم الأرقـام بكلمـات لهـا عـلاقـة بصـاحب الرقم، فمثلا إذا كـان هذا هورقم هاتف الفندق، فيـمكن تقسيم الرقم على النحوالتالى:

الفندق فيه ٧٤ رجل و٦٢ امرأة و٩١ مقعد و٥ سيارات، وإذا كـررت هذه الجملة عدة مـرات، فسوف تحـفظها بسـهولة وتتذكر الرقم.

كيف تحصل على الأفكار الخارقة

«إن التفكير المبدع أنك ترى الشىء ذاته الذى يراه الآخرون ولكن تفكيرك يختلف تماماً عن تفكيرهم».

فإذا اجتمعت لديك (العديد من الأفكار) اختر أفضلها واجرى عليها التعديلات اللازمه، لتكون فكرة خارقة ومبدعة من خلال بعض الخطوات للوصول إلى الفكرة الناجحة المبتكرة وهى:

■ تحريك الخيال..

إن التصور القوى يؤدى إلى سلوك متناسب مع التصور الذى يتكون فى عين العقل وليس مهماً ما إذا كان هذا التصور يدورحول أمر واقعى أوغير واقعى ما يهم هوما إذا كان هذا التصور قوياً وما إذا كنت تعتقد بهذا التصور، لأن تحريك طاقة الخيال تعيننا على اكتشاف أمور جديدة سلبية كانت أوإيجابية وهى بالتالى تساعدنا على تعديل الفكرة

■ التغيير.. التبديل.. الإضافة..

إن المبدع يغامر فى طبيعته وَ التبديل وَ التغيير بدايةً لهذهِ المغامرة لأنهُ يُغير فىِ أشياءَ قد تكون مألوفة له أوَ لغيرهِ، فإذاً كانت

لديكِ فكرة دونها على ورقة وِ فكر فيها من خلال التغيير وَ التبديل.

■ ماذا لو؟..

أكتب مجموعه من الاستفسارات الغريبه التى لأ تخطر على بال الكثيرين وابدأها بكلمة (ماذاَ لو..) واربطها مع فكرتك.

■ كن مرحا..

إنَّ الضحك وَ الحاله النفسيه المنشرحه تتيح لعقولنا التفكير وَ التعديل على الفكرة.

■ بدون مستحيل..

الخليفة العثمانى محمد الفاتح استطاع أن ينقل السفن البحرية عبر الصحراء بأن وضع تحتها جذوع الأشجار ثم سحبتها الخيول لقد كسر المبدعون قوانين (مستحيل) و(لا يمكن) وحققوا نجاحاً باهراً لأفكارهم.

■ اصنع قوانينك الخاصة..

ما رأيك بأفكار جديدة لنظم وقوانين خاصة لفكرتك المبدعة؟

حاول أن تسطر أفكاراً جديدة لنظم وقوانين من عندك وَ ليس من غيرك

■ الدمج:

إن جمع أكثر من فكرتين مختلفتين ممكن أن ينتج فكرة

إبداعية قوية كمثال:

جمع القصدير الخفيف وَ الحديد الخفيف أعطانا = البرونز القوى. فتذكر أنك جمعت كثيراً من الأفكار فى البداية، اجمع بين فكرين أوأكثر فقد تخرج بفكرة جديدة مبتكرة.

■ **قارن:**

ما علاقة الطيارة بالطيور؟

ما علاقة الغواصة بالحوت؟

اكتب ما تشاء وَ قارن.. فتطوير الفكرة يأتى من خلال المقارنة. بحيث تصل بالمقارنة لما لم يخطر على بالك من الأفكار الجديدة والمبتكرة..

■ ■ ■

كيف تدير تفكيرك؟

هل كل واحد منا يحسن التفكير النافع المثمر فى كل الأحوال؟ هل التفكير هو الذكاء؟ وهل هما متلازمان؟ وهل يغنى أحدهما عن الآخر؟

ألسنا نرى فى الناس من هوحسن التفكير وإن لم يكن ذا ذكاء بارز؟ ألسنا نرى فى الناس من فيه ذكاء ونباهة ودهاء لكنه فى كثير من أموره لا يحسن التفكير؟

هل يكفى الواحد منا ما لديه من قدرة على التفكير مما اكتسبه فى أسرته ومدرسته والمجتمع وظروف الحياة وخبراتها؟

التفكير: مجموعة من العمليات الذهنية المتنوعة (الملاحظة والتركيز والمقارنة والربط والتحليل والتركيب) يقوم بها الدماغ لهدف محدد كالوصول إلى معنى أوفكرة أواستنتاج أواتخاذ قرار. هل التفكير السليم النافع موهبة خص الله بها أشخاصا فلا يستطيع غيرهم إليها سبيلا؟

أم إنها مهارة يمكن تعلمها والتدرب عليها وتطويرها؟

هل سرعة التفكير والقدرة على التوصل إلى استنتاج عاجل دليل على قوة التفكير وصحة نتائجه؟

مما أظهرته أبحاث علمية حديثة فى مجال التفكير والنضج العقلى أن التفكير مهارة شأنها شأن غيرها من المهارات من حيث إمكان التدرب عليها وتنميتها ورفع قدرة الشخص على التمكن منها، وكلما كان ذلك فى عمر أبكر صارت أقوى وأرسخ وكان تعلمها أيسر وفى وقت أقصر ولذا فان كثيرا من الدول المتقدمة(فى العلوم الدنيوية) اتجهت نحوالاهتمام بالتفكير وبادرت بإدخال تعليم مهاراته ضمن مناهجها التعليمية لجميع المراحل الدراسية من الابتدائية إلى الجامعية.

يرى عدد من رواد تعليم مهارات التفكير أن الشخص الذى لا يرغب فى تطوير مهاراته فى التفكير ويستغنى بما اعتاد عليه فى أساليب تفكيره مثله كمثل من يطبع بأصبعين فقط على لوحة المفاتيح ويستغنى بذلك عن تعلم المهارة الصحيحة للطباعة على لوحة المفاتيح (باستخدام الأصابع العشرة) فيعوقه ما اعتاد عليه عما ينبغى أن يصل إليه وأن يتمكن فيه فى أمر الطباعة فيحرم نفسه من تحسين أدائه ورفع مستوى إنجازه كما وكيفا ولا يجد فى نفسه حاجة إلى تعلم المزيد ويرى أنه يحسن صنعا.

أهم العوامل المؤثرة فى جودة التفكير

١ـ **مستوى القدرات العقلية:** كالانتباه والتركيز والإدراك والفهم والحفظ والمقارنة، فجودتها تعين فى تحسين جودة التفكير لكنها لا تغنى عن تعلم مهارات التفكير.

٢- مستوى تقدير المرء لذاته: (ولا سيما لمدى كفاءته العقلية وثقته بفهمه وإدراكه).

٣- طباع الشخصية: وما فيها من قيم جوهرية تكوّن الهوية ويرجع إليها الذهن فى تصوراته وأحكامه.

٤ - الحكم على الذات: بأبعادها الرئيسة الكبرى (قناعاته عن نفسه وحقيقة ذاته وإيجابياته وسلبياته وعن الحياة وظروفها والغاية منها وعن الناس - طباعهم وتصرفاتهم- وعن الغيب والإيمان به- عن الله تعالى وأسمائه وصفاته وعن اليوم الآخر والقدر والملائكة والكتب والرسل.

٥- الحالة المزاجية الراهنة وقت التفكير: فالسرور يوقظ التفاؤل والحزن ينشر التشاؤم والقلق يجنح بالذهن إلى الحذر والغيرة تلهب هوى النفس وتعمى البصيرة وتجنح بالنفس إلى الإجحاف وترك الإنصاف، والغضب يأتى بالأوهام والعجلة فى الأحكام وظن السوء.

٦- أساليب وأنماط التفكير: التى تعود عليها من حيث الفهم والاستنتاج والحكم على الأمور والمواقف والأشخاص (سواء بسبب تربية الأسرة أم المدرسة أم غير ذلك).

٧- مقدار المعلومات المتوافرة والغائبة: حول ما يتم التفكير فيه كما وكيفا ودقة.

إن لتفكيرنا أثرا مهما فى مشاعرنا وإدراكنا وتصرفاتنا أدركنا هذا الأثر أم لم ندركهوقد يكون هذا الأثر إيجابيا أوسلبيا حسب اختلاف نوعية الأفكار ومحتواها وأساليب التفكير والقناعات المسبقة ودرجة الاقتناع بها وحسب طباع الشخصية وصفاتها والموقف والظروف المحيطة. كم من استنتاج غير سليم وفكرة غير مصيبة نتج عنهما إما مشاعر سلبية (كالقلق أو الخوف أوالغضب أو الخجل أو غير ذلك) أوتصرفات غير مقبولة (كالعدوان أو الانسحاب أو الغيبة أو غير ذلك) أو خلل فى الفهم لأمر مهم أو اختلاف فى الآراء أوشقاق بين الأشخاص أو غير ذلك أوكل ذلك أوبعضه.

هل نكتفى بما اعتدنا عليه من أنماط التفكير؟ أم نطور تفكيرنا وكيف لنا ذلك؟

من أراد أن يكتفى بما اعتاد عليه فى أساليب تفكيره فلن يعدم المبررات لذلك ولن يجد من يلومه على ما ارتضاه لنفسه، ومن أراد أن يطور تفكيره وسعى لذلك سعيه فسيجد بإذن الله من يرشده وما يعينه عبر المراجع والإصدارات والدورات العلمية ونحوها.

أساسيات فى تطوير التفكير

١ـ حسن النية ونبل المقصد فى الغاية من الأمر الذى يجرى التفكير فيه، وقد غفل عن هذا الأمر المهم ـ أوتغافل كثير من

المهتمين بالتفكير وتطويره ولاسيما عند من يهمل البعد الأخروى ومتعلقاته الإيمانية (كمراقبة الله وابتغاء مرضاته وخشية سخطه).

٢ـ الجمع بين الشمول والتفصيلات وظواهر الأمور وبواطنها وبداياتها ونهاياتها وعواقبها وآثارها بتوازن وحكمة حسب مقتضى الحال ومتطلبات الموقف.

٣ـ التمييز بين الحقائق (وما تتطلبه من براهين) وبين الآراء الشخصية والتوقعات والأمنيات والقناعات الاجتماعية والإيحاءات ونحوها.

٤ـ إدراك أثر المشاعر والقيم والقناعات المسبقة والاعتداد بالذات ونحوذلك على التفكير ونتائجه.

٥ـ الأناة والحذر من بادئ الرأى والعجلة فى الأحكام والتصرفات، مع التوازن فى التوقيت بين العجلة والتأخير(وما قد يترتب عليه من تفويت).

٦ـ معرفة الأولويات وترتيبها حسب أهميتها وتحديد ما لا يمكن التنازل عنه وما يمكن التغاضى عنه أوتأجيله.

٧ـ النظر فى البدائل والخيارات والاحتمالات والمقارنة بينها بحكمة وإنصاف.

٨ـ معرفة العلاقة بين الأسباب والنتائج، أيها سبب وأيها نتيجة وما هوسبب (أو شرط أوعلة) وما ليس كذلك.

٩ـ الانفتاح على الآراء الأخرى مع الإنصاف والحذر من اتباع

هوى النفس، والحرص على التجرد فى طلب الحق وقبوله أيا كان مصدره.

١٠- مراجعة الذات وإعادة النظر فى الاستنتاجات والقرارات والمواقف والعلاقات.

١١- الحذر من أخطاء التفكير ولاسيما الخفية الشائعة.

■ ■ ■

بصمتك التفكيرية

كيف نفكر؟

وكيف يفكر الآخرون؟

وكيف نفهم بعضنا؟

قال الدكتور جون آدامز: إن دماغ الإنسان أعقد جهاز فى هذا الكون سواء فى تركيبه أو وظائفه أوعمله

وأضاف: يحتوى هذا الجهازا لذى يفوق تعقيده الخيال على عدد مذهل من الخلايا عشرة بلايين خلية عصبية عصبون كما يسميه علماء الترشيح وهورقم يساوى ضعف عدد سكان العالم تقريبا وكل عصبون من هذه البلايين العشرة يعتبر مصنعا كيميائيا الكترونيا تشترك فيه آلاف الانواع من المواد والخمائر المساعدة ويجرى فيه عدد هائل من التفاعلات الكيميائية، موضحا ان الدماغ ينهل عشرة جالونات من الدم كل ساعة، وانه يقوم بعدد كبير من المهمات والوظائف ابتداء من تنظيم الافعال غير الارادية، كالتنفس ونبض القلب، وحرارة الجسم، والهضم، وحفظ التوازن، وانتهاء بالادراك والتفكير والعواطف والتذكر والخيال والابداع.

بوصلة التفكير

وتطرق الدكتور جون آدامز المدرب المعتمد فى بريطانيا لدورات الهندسة النفسية والمهارات الانسانية اللطيفة وهندسة التغيير والتحليل الاستراتيجى وصناعة القرار، الى بوصلة التفكير الموضوع الرئيسى للدورة معتمدا فى ذلك على نظرية هيرمان الشهيرة التى قسمت الدماغ الى أربعة أجزاء متجاوزا نظرية العالم روجر سبيرى الذى قسم الدماغ الى نصفين مقطع رأسى وبين ان لكل من نصفى الدماغ الأيمن والأيسر عملاً خاصاً به ونال بهذا الاكتشاف جائزة نوبل عام ١٩٦٠م كما تجاوز هيرمان فى نظريته نظرية ماكلين الذى قسم الدماغ فى السبعينات الى ثلاثة أقسام مقطع رأسى هى: دماغ الزواحف، ودماغ الثدييات، ودماغ الإنسان العاقل.

ان هيرمان دمج نموذج سبيرى ونموذج ماكلين فى نموذج واحد وهونموذج هيرمان الرباعى الذى انطلقت منه نظريته مشيرا الى ان تقسيم هيرمان الرباعى للدماغ هوتقسيم رمزى وليس فسيولجى.

نظرية هيرمان

نظرية هيرمان: الدماغ ينقسم الى أربعة اقسام تقسيم رمزى، وكل قسم يختص بوظائف عقلية معينة حسب الآتى.

١ القسم العلوى الايسر a، يقوم بالوظائف التالية.

تحليل، حقائق، بيانات، ارقام، تركيز، جدوى، تقييم نتائج.

٢ القسم العلوى الايمن d يقوم بالوظائف التالية.

تفكير استراتيجى، تفكير ابداعى، نظرة شاملة، تصورات استكشاف خيارات متعددة، تجارب، ابداع، ابتكار، بديهة.

٣ القسم السفلى الايسر d يقوم بالوظائف التالية.

تخطيط تشغيلى، تنفيذ، اجراءات، تفاصيل، صيانة، ترتيب، طرق واساليب، نظام، ادارة الوقت، انضباط، الامن والسلامة.

٤ القسم السفلى الايمن c يقوم بالوظائف التالية.

علاقات مع الآخرين، مشاعر، عواطف، التعامل مع الآخرين، معانى إنسانية، رعاية، اهتمام بالوالدين، البديهة الحسية.

فى أى هذه الأقسام أنت؟

وكل إنسان يطغى عليه التفكير بأحد الاقسام الاربعة السابقة فبعضهم تجده يميل اكثر الى التحليل والارقام والمال وبعضهم الى الابداع والتركيب والاستراتيجيات، وبعضهم الى الانضباط والتنفيذ والدقة واحترام الوقت، وبعضهم الى المعانى الانسانية، والعلاقات والمشاعر.

واوضح الاستبيان الذى اجراه هيرمان على ٥٠٠٠٠٠ شخص ان لكل انسان تفضيلاً اساسياً واحداً على الاقل اى يهيمن على تفكيره احد الارباع الاربعة السابقة a او bاو cاو dوجاءت النتيجة

كالتالى.

٩٠٪ من الناس يفكرون بالاربعة اقسام السابقة.

٦٠٪ يفكرون من خلال قسمين فقط.

٣٠٪ يفكرون من خلال ثلاثة اقسام.

٧٪ يفكرون من خلال قسم واحد.

٣٪ يفكرون من خلال اربعة اقسام بشكل متساو.

كيف يختلف ويتفق الرجل والمرأة؟

ودلت الابحاث ان انجذاب الرجل والمرأة الى بعضهما يكون اكبر اذا كانت طريقة تفكيرهما متعاكستين كأن يكون الرجل فىa والمرأة فى c.

فريق العمل

وفريق العمل المتجانس لا يشترط فيه أن تكون طريقة تفكيرهم واحدة كأن يكونوا كلهم فى الـ b او الـ d وكذلك لا يشترط أن تكون طريقة تفكيرهم مختلفة وكأن بعضهم فى الـ a وبعضهم فى b وبعضهم فى c ولكن الأهم ان يفهم بعضهم بعضاً ويتعاملوا مع بعضهم البعض وفقا لطريقة تفكير كل واحد منهم فالمبدع يقدر عمل الادارى والادارى يراعى شعور العاطفى وهكذا. البيئية والاجتماعية.

ولاشك ان هناك تعاون وتواصل بين القسمين فى اداء ادوار الحياة.

السبيل إلى آلية التركيز

١- عدم الاستخفاف بأساليب التركيز وذلك بسبب الإهمال وإتباع الروتين السلبى والانهزام أمام الشرود الذهنى

٢- محاولة استعمال كل المستلزمات من القرطاسية والتقنيات من التمارين، والالتزام بالتجارب الناجحة

٣- محاولة جعل التركيز عاده شخصية، خاصة فى المسائل المهمة والإستراتيجية والتخطيط الذاتى

٤- لابد من الدمج بين القناعات الشخصية وبين مادة التفكير.

٥- القيام بعمليات التركيز فى الأوقات المناسبة حسب ضرورة الموضوع.

٦- الاستعانة بكافة وسائل وتقنيات المساعدة لراحة الجملة العصبية من الاسترخاء وساعات النوم ومعالجة التعب النفسى.

■ ■ ■

تطوير مهارات التفكير فوق المعرفية

إن تعليم مهارات التفكير فوق المعرفية يعنى مساعدة الطلبة على الإمساك بزمام تفكيرهم بالرؤية والتأمل ورفع مستوى الوعى لديهم إلى الحد الذى يستطيعون التحكم فيه وتوجيهه بمبادرتهم الذاتية وتعديل مساره فى الاتجاه الذى يؤدى إلى بلوغ الهدف ونظراً لتأخر نموالمهارات فوق المعرفية وبطئه فإنه يحسن التعامل معها بصورة غير مباشرة حتى مستوى المرحلة الأساسية العليا أونهاية المرحلة المتوسطة للدراسة.

فوق المعرفية ومن بين هذه الممارسات التوقف عن نشاط التفكير بين الحين والآخر والتأمل فى ما تم انجازه عن طريق إثارة العديد من الأسئلة التى تعكس مفهوم التفكير حول التفكير ومن هذه الأسئلة نذكر ما يلى:

ما هوالهدف الذى يُراد تحقيقه فى هذا السؤال أوالموقف؟

■ هل اللحظة التى وضعتها مناسبة لبلوغ الهدف؟

■ هل ما قمت به حتى الآن ينسجم مع الخطة ويسير باتجاه بلوغ الهدف؟

- هل أنا فى طريقى لبلوغ الهدف؟
- ما الذى أعرفه حول هذه النقطة؟ وما الذى أريد معرفته عنها؟
- ما الذى يجب أن أعرفه لمعالجة المشكلة؟
- هل هذه الطريقة التى أتبعها هى الطريقة الصحيحة للحل؟
- ما هى المعطيات؟ وما هوالمطلوب من السؤال؟
- ما هى الصعوبات التى ينبغى التغلب عليها لحل المشكلة؟
- كيف يمكن التحقق من صحة الحل؟
- هل استطيع حل المشكلة بطريقة أخرى؟
- هل هذا ما أريد الوصول إليه بالضبط؟
- هل استطيع شرح ما قمت به لطالب آخر؟

كما أن إتاحة الفرص للطلبة أثناء مرحلة الإعداد لتبادل الأفكار فيما بينهم أثناء قيامهم بحل المشكلات أوبعد الانتهاء من الحل يساعدهم على التأمل فى نتاجات تفكيرهم ومراجعوخططهم وخطوات عملهم وتقييم ما أنجزوه، وإتقان مهارة الاستماع للآخرين وهم يحاولون نقل أفكارهم أوالتفكير بصوت عال وشرح الخطوات واكتشاف الصعوبات فى ما يتعلق بخبراتهم التفكيرية فى حل المشكلة، وفيما يلى عرض لأهم هذه النشاطات.

مرحلة الإعداد

١- الاختيار الواعى

يهدف هذا النشاط إلى توفير فرص الاختيار فى الموقف التعليمى بحيث يوضع الطلبة أمام اختيار أحد بديلين على الأقل ومن ثم يطلب إليهم تحديد ما يترتب من نتائج على كل اختيار، ووضع محكات أو معايير للاختيار وبهذا ينتقل الطلبة بتفكيرهم إلى آفاق مستقبلية تنطوى على التنبؤ بالأفكار والحوادث المحتملة.

ومن المواقف التى يمكن أن تكون مناسبة لممارسة هذا النشاط تعرض الأمثلة الآتية:

■ كتابة خاطرة أوقصة قصيرة أومقالة علمية.

■ تلخيص قصيدة شعرية أوسورة قرآنية قصيرة.

■ متابعة نشرة إخبارية مذاعة أومتلفزة لرصد الأخطاء اللغوية.

■ إعطاء اختبار بيتى أواختبار فى الصف.

■ إعطاء أسئلة موضوعية أومقالية أومختلطة.

■ مقارنة نشرات أخبار من إذاعات عمان والرياض أوالكويت ودمشق.

٢ـ معرفة الذات

عندما تتاح فرصة للطلبة لمناقشة اختياراتهم أوأعمالهم يمكن للمعلم أن يطلب إليهم وضعها ضمن فئات من نوع «أحب ـ لا أحب»، «مفيد ـ غير مفيد»، «مكلف ـ رخيص»، صعب ـ سهل»،

«يعجبنى ـ لا يعجبنى».

٣ـ إعادة الصياغة

يهدف هذا النشاط إلى تدريب الطلبة على التحقق من مدى فهمهم وإدراكهم لما أويسمعون أو يلاحظون من خطط زملائهم وأفعالهم خلال انشغالهم بوضعها ومشاهدتهم لما يدور وذلك عن طريق مطالبتهم بإعادة صياغة وشرح هذه الخطط والأفعال بكلماتهم وأفكارهم هُم.

٤ـ التأمل فى كيفية الوصول للحل

يطلب المعلم من طلبته أثناء قيامهم بحل مشكلة ما أو نشاط تفكيرى معين أن يتوقفوا عن التفكير فى حل المشكلة أو أداء النشاط لمناقشة مراحل عملهم عن طريق الإجابة عن تساؤلات مثل:

■ أين هم الآن؟ وفى أى مرحلة من مراحل خطة العمل؟

■ هل يقومون بعمل ما هومطلوب فعلاً؟

■ هل اسقطوا خطوة من خطوات الحل؟ وما هى الخطوة التالية التى يجب القيام بها؟

٥ـ وصف مسار التفكير كتابة

يقصد بهذا النشاط تدريب الطلبة على التعبير عن أفكارهم وهم يتصدون لحل مشكلة أو مهمة ما بصورة كتابية، وقد يقوم الطلبة بهذا النشاط قبل البدء بحل المشكلة أو بعد الانتهاء من

حلها وقد يكون سؤال المعلم على النحوالآتى:

أكتب فقرة تلخص فيها خطتك التى وضعتها (أوالتى سوف تضعها) ونفذتها (أوالتى سوف تنفذها) لحل المشكلة، مع بيان الأسباب التى جعلتك تختار طريقة أوإستراتيجية معينة دون غيرها.

٦ـ وضع الخطط

يكلف المعلم الطلبة بين الحين والآخر بوضع خطط للنشاطات والواجبات الصفية تشتمل على ما يلى:

■ أهداف النشاط أوالواجب.

■ تسلسل خطوات التنفيذ.

■ تحديد نوع من الصعوبات المتوقعة.

■ وضع الخطوط العريضة للخطة على السبورة.

■ الرجوع إلى الخطة أثناء تنفيذ النشاط.

■ مراقبة خطوات عملهم أثناء التنفيذ.

٧ـ تشجيع الطلبة على التفكير بصوت عال.

يقصد بهذا النشاط حث الطلبة على القيام بمُساءلة أنفسهم قبل البدء بالانشغال حبل المشكلة وأثناء الحل وبعد الانتهاء منه بصورة متكررة للاستيضاح مول ما ينوون فعله أو ما يفعلونه أو ما قاموا بفعله وذلك من أجل إبقاء وعيهم بمسار تفكيرهم فى مستوى اليقظة والتركيز المطلوبين لتنفيذ نشاطات التفكير بفعالية.

المرحلة المباشرة

تستهدف المرحلة المباشرة فى برنامج تعليم مهارات التفكير فوق المعرفية تقديم المهارات الرئيسة التى يتفق عليها معظم الباحثين المتخصصين فى موضوع التفكير وشرحها من قبل المعلم وإعطاء أمثلة عملية من المناهج الدراسية أومن غيرها على أن يقوم المعلم بذاته بعرض النماذج التطبيقية، ومن ثم يتيح الفرصة للطبلة كى يتدربوا على معالجة مشكلات مُختارة حسب ما تم شرحه من قبله.

وأما المهارات الرئيسة التى ترد فى معظم المراجع ذات العلاقة فهى:

- التخطيط
- المراقبة والرصد
- التقييم.

■ ■ ■

قوة التفكير

إن كل شئ يحدث أولا فى التفكير.. وقوة التفكير لها تأثير على أحاسيسك وسلوكك ونتائجك وبالتالى لها تأثير على واقع حياتك.

١ ـ قوة الفكر

١ ـ الفكر له برمجة راسخة

مع أن الفكر قد يكون بسيط ولا يأخذ من الوقت أكثر من لحظات إلا له برمجة راسخة مكتسبة من سبعة مصادر جعلوا منه قوة راسخة ومرجعا للعقل يستخدمه.

وهذه المصادر السبعة هى:

الوالدان

والمحيط العائلى

والمحيط الاجتماعى

والمدرسة

والأصدقاء

ووسائل الإعلام وأخيرا أنفسنا.

٢ـ الفكر يصنع ملفات الذاكرة فى العقل

عندما يولد الطفل فهويأتى للدنيا وكل ملفات عقله نقية ولا يوجد عنده أى إدراك لأى معنى ولا يدرك ما يجرى حوله ويمر الوقت ويكبر الطفل ويتكون عنده إدراك بسيط لمعنى ما يحدث حوله وهنا يبدأ العقل فى فتح ملفات ذهنية لهذا المعنى.

لذلك لوشعر الإنسان مثلا بالخوف من شئ ما يفتح له لعقل ملفا للخوف وكلما واجه الشخص هذا الخوف سواء بالتفكير فيه أوبوجوده أمامه مباشرة تتصاعد الأحاسيس ويتراكم الخوف فى ملف الخوف.

٣ـ الفكر يؤثر على الذهن

هى مجموعة من الأفكار المتتالية والمحددة يربطها الإنسان بزمان أومكان ويدعمها بإعتقاد حتى تصبح حقيقة وواقعا ينتظره فى نفس الزمان والمكان فتتكون هذه الإستراتيجيات وتخزن بعمق فى العقل الباطن.

٤ـ الفكر يؤثر على الجسد

من اليوم قرر ماذا تفكر لأن ذلك سيؤثر على جسمك وطاقتك ومدى نشاطم أوعدمه وأيضا لاحظ وضع جسمك لأنه سيؤثر على ذهنك سواء كان ذلك سلبيا أوإيجابيا.

٥ـ الفكر يؤثر على الأحاسيس

إن الأحاسيس هى وقود الإنسان وهى رد الفعل الطبيعى لما

يحدث بداخلنا من أفكار وملفات ذهنية.

لذلك إذا أردت فعلا أن تتغير حياتك للأفضل وعندك الرغبة فى هذا التغير وقررت أن تبدأ من اليوم ولاحظ أفكارك وتحكم فيها وسترى بنفسك الفرق الكبير والتغير الإيجابى الذى سوف يحدث فى حياتك.

٦ـ الفكر يؤثر على السلوك

تكلمنا عن قوة الفكرة وكيف أنها تؤثر على الذهن وتجعلك تركز على الشئ الذى تفكر فيه، وهذا التركيز يسبب لك الأحاسيس والأحاسيس ستأخذك إلى السلوك، وهنا تظهر على وجهك التعبيرات ويبدأ جسمك فى التحرك لكى يدعم الكلام وكل ذلك سببه الأساسى هوالفكر!

وصنف العلماء السلوك إلى ثلاثة أصناف:

- السلوك العدوانى أو الهجومى.
- السلوك المطيع أو المستسلم.
- السلوك الحازم والواثق من نفسه.

٧ـ الفكر يؤثر على النتائج

فأية فكرة تضعها فى ذهنك ستتحول إلى تركيز ثم إلى أحاسيس ثم سلوك ثم نتائج من نفس النوع وسوف تستمر فى الحصول على نفس النتائج ولن يحدث تغير إلا لوقررت قرارا

قاطعا بتغير الجدور التى بدأتها وهى الأفكار، كما قال الفيلسوف بلاتو (غير أفكارك تغير حياتك).

٨ـ الفكر وتأثره على الصورة الذاتية

إن كل إنسان يرسم فى داخله صورة عن نفسه فى جميع أركان حياته الصورة الذاتية قد تكون من أهم أسباب النجاح أو الفشل وأيضا السعادة أو التعاسة وكل ذلك سببه الأفكار.

٩ـ الفكر وتأثيره على التقدير الذاتى

هو إحساس الشخص عن نفسه ورأيه فى نفسه وسمعته مع نفسه وله ثلاثة جدور أساسية:

١ـ التقبل الذاتى:

أن يتقبل الإنسان نفسه كما هو.

٢ـ القيمة الذاتية:

وهنا يشعر الشخص أن له قيمة وأنه عضومهم فى المجتمع وعنده القدرة على الإنتاج والتقدم والإنجاز.

٣ـ الحب الذاتى:

أن يحب كل جزء فيه كما هو.

١٠ـ الفكر وتأثيره على الثقة فى النفس

إذا أردت أن تكون ثقتك فى نفسك قوية ازرع الأفكار الإيجابية التى تغدى ذهنك وتجعل تركزك الإيجابى يكون فى

ثقتك فى نفسك مهما كانت الظروف أوالتحديات فيفتح لك المخ الملفات الخاصة بالثقة فتصبح أقوى وأعمق فى مخازن الذاكرة فى عقلك الباطن مما يؤثر تأثير كبيرا على سلوكياتك ونتائجك.

١١- الفكر يؤثر على الحالة النفسية

ولو بحثنا عن أسباب كل هذه الحالات سواء كانت اكتئابا أو قلقا أو خوفا أو توترا أوإحباطا.. الخ تحدث أولا فى العقل عن طريق الفكر والتفكير..

١٢- الفكر يؤثر على الحالة الصحية

إن ما يفكر فيه العقل يؤثر على كافة أعضاء الجسم الخارجية من تعبيرات الوجه وتحركات الجسم وأيضا أعضاء الجسم الداخلية من زيادة ضربات القلب طريقة التنفس وضغط الدم مما يؤثر على الكبد والكلى والطحال... إلخ

١٣- الفكر يتخطى الزمن

عندك القدرة أن تسبح بفكرك إلى أى وقت سواء كان الوقت فى الماضى أو الحاضر أوالمستقبل وتسترجع ذكرياتك وتعيشها وكأنها تحدث الان ويمكنك أن تفكر فى شئ لم يحدث بعد.

١٤- الفكر لايعرف المسافات

قال ويليام جيمس (يستطيع الإنسان أن يسافر بأفكاره إلى أى مكان فى الكون بسرعة لم تخطر له على البال وتسبب له أحاسيس ليس لها لاوجود إلا فى ذهنه).

١٥ـ الفكر يصعد ينقص الطاقة

هناك أربعة أنواع من الطاقة البشرية يستخدمها الإنسان عندما يفكر فى شئ ما:

١ـ طاقة مرتفعة إيجابية.

٢ـ طاقة مرتفعة سلبية.

٣ـ طاقة منخفضة سلبية.

٤ـ طاقة منخفضة إيجابية

١٦ـ الفكر يولد العادات

العادة هى فكرة وضعها الإنسان فى ذهنه وربط بها أحاسيسه وكررها أكثر من مرة حتى أصبح المخ يعتقد أنها جزء من تصرفاته.

٢ـ الفكر وتأثيره على قوانين العقل الباطن

١ـ قانون نشاطات العقل الباطن:

اى شئ تفكر فيه سواء كان ذلك سلبيا أوإيجابيا ينتشر ويتسع من نفس النوع.

٢ـ قانون التفكير المتساوى:

اى شئ تفكر فيه سواء كان ذلك سلبيا أو إيجابيا ينتشر ويتسع من نفس النوع ويضيف إليه العقل ملفات من مخازن الذاكرة تكون متشابهة له.

٣ـ قانون التركيز:

أى شىء تركـز عله يؤثر فـى حكمك عليـه وفى أحـاسـيـسك وسلوكك ويسبب ثلاثة أشياء الإلغاء والتعميم والتخيل.

٤ـ قانون المراسلات:

العـالم الداخلى هوإدراك ومـعنى ووجـهـة نظر الإنســان فى الأشياء وفى الحياة وهوالسبب فى وجود العالم الخارجى.

٥ـ قانون الانعكاس:

العالم الخارجى هوانعكاس لما يوجد فى العالم الداخلى.

٦ـ قانون التوقع والإنجذاب:

أى شئ تفكر فيه وتتوقعه وتربط به أحاسيسك ينجذب إليك من نفس النوع.

٧ـ قانون الإعتقاد:

أى شئ تعتقد أنه حقيقى بالنسبة لك يحدد تصرفاتك وسلوكك بما يتمشى معه حتى لوكان هذا الشئ غير واقعى أو حقيقى.

٨ـ قانون البب والنتيجة:

أى شئ تفعله سيعطيك نتيجة من نفس نوعه فلوكررت هذا الفعل سوف تحل على نفس النتيجة.

٩ـ قانون التراكم:

أى شئ تفكر فـيه يسـجله العـقل ويفـتح له ملف خـاص من

نفس نوعه ولو كررت هذا التفكير سيتراكم فى نفس الملف ويسبب لك أحاسيس من نفس النوع.

٣ ـ الفكر والتسلسل الذهن

١ـ الفكر يسبب الواقع من نفس نوعه فى وقت حذوثه وهذا الواقع يتسع وينتشر.

٢ـ دائما ندم وينسجم الإنسان مع واقعه الحالى.

٣ـ دائما سيجد العقل البرهان الذى يدعم واقعه.

٤ـ يبنى العقل البشرى على أخر واقع.

٥ـ دائما ستصبح أكثر مما أنت عليه الأن.

٤ ـ التفكير السلبى

١ـ تعريف التفكير السلبى:

الحقيقة أن التفكير السلبى أخطر مما يتصوره أى إنسان فهو يجعل الحياة سلسلة من المتاعب والأحاسيس السلبية والسلوكيات السلبية وأيضا النتائج السلبية مثل الأمراض النفسية والعضوية والشعور بالضياع والوحدة والخوف.

٢ـ مسببات التفكير السلبى:

ـ البعد عن الله سبحانه وتعالى.

ـ البرمجة السابقة.

ـ عدم وجود أهداف محددة.

- الروتين السلبى.

- المؤثرات الداخلية.

- المؤثرات الخارجية.

- العيش فى الماضى.

- التركيز السلبى.

- حالة المزاج المنخفض.

- الصحبة السلبية.

- بعض وسائل الإعلام.

٣ـ نتائج التفكير السلبى

١ـ مبدأ الهجوم أوالهروب:

تذكر أن حالة الهروب مرتبطة بالخوف وحالة الهجوم مرتبطة بالغضب وفى كلتا الحالتين السبب هوالتفكير السلبى الذى يجعل الإنسان لا يفكر بطريقة منطقية.

٢ـ القتلة الثلاثة:

اللوم، النقد، المقارنة.

فعندما يستخدم الشخص أى نوع من هذه الأنواع الثلاثة فهو ينعكس عليه هو بسلبيات أسوأ من التى تحدث للشخص الأخر.

٣ـ تقوية الذات السفلى:

الذات السفلى هى التى تجعل الإنسان يخاصم ويقاطع أقرب الناس إليه ويجد التسامح ليس إلا ضعفا.

٤ـ التفكير السلبى قد يؤدى إلى الإدمان:

التفكير السلبى مرض خطير جدا بل هو إدمان مثل إدمان المخدرات وشرب الخمر.

والواقع أن الإدمان فى حد ذاته إلا نتيجة عدم اتزان وحالة نفسية سلبية جعلت الشخص يحاول الهروب والخروج منها فاتجه إلى شئ يعتقد فى وقتها أنه الحل لمشاكله.

٤ـ صفات الشخصية السلبية

١ـ الاعتقاد والتوقع السلبى.

٢ـ مقاومة التغير.

٣ـ غير فعال فى حل المشاكل.

٤ـ دائم الشكوى، لوام ويجد السلبيات فى كل شئ.

٥ـ الشعور بالإحباط والضياع والفشل من وقت لأخر.

٦ـ إنجازاته المهنية أوالشخصية ضعيفة ولا يحقق إلا القليل من أهدافه.

٧ـ منعزل وغير اجتماعى.

٨- احتمال إصابته بالأمراض النفسية والعضوية.

٥- التفكير الإيجابى

١- تعريف التفكير الإيجابى:

هومصدر قوة لأنه سيساعدك على التفكير فى الحل حتى تجده وبذلك تزداد مهارة وثقة وقوة ومصدر حرية لأنك ستتحرر من معاناة والام التفكير السلبى

من المحتمل ألا تستطيع التحكم فى الظروف ولكن تستطيع التحكم فى أفكارك فالتفكير الإيجابى يؤدى إلى الفعل الإيجابى والنتائج الإيجابية.

٢- أنواع التفكير الإيجابى:

١- التفكير الإيجابى لتدعيم وجهات النظر.

٢-التفكير الإيجابى بسبب التأثر بالآخرين.

٣- التفكير الإيجابى بسبب التوقيت.

٤- التفكير الإيجابى فى المعاناة.

٥- التفكير الإيجابى المستمر فى الزمن.

٣- صفات الشخصية الإيجابية:

١- الإيمان.

٢- القيم العليا.

٣- الرؤيا الواضحة.

٤- الاعتقاد والتوقع الإيجابى.

٥- التركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات.

٦- الاستفادة من التحديات والصعوبات.

٧- واثق من نفسه يحب التغير وخوض المخاطر.

٨- يعيش بالأمل والكفاح والصبر.

٩- اجتماعى ويحب مساعدة الآخرين.

٤- القوة الثلاثية:

القوة الثلاثية هى جدور الاتزان والتفكير الإيجابى فى الحياة ولونقص أحدهم يكون الإنسان عرضة للتفكير السلبى وهى تتكون من القرار والاختيار والمسئولية ولا يمكن أن تستغنى عن أى جزء من أجزائها ولو حدث ذلك تكون النتيجة الخروج عن الاتزان والشعور بالضياع والوقوع فى مطب القتلة الثلاثة فتلوم وتنقد وتقارن ويصبح تركيزك سلبيا.

٥- المبادئ السبعة للتفكير الإيجابى:

١- المشاكل والمعاناة تتواجد فقط فى الإدراك

٢- لن تتركك المشكلة فى المكان الذى وجدتك فيه ستأخدك لأسوأ أولأفضل.

٣- لا تصبح المشكلة... افل بينك وبين المشكلة

٤ ـ تعلم من الماضى.. عش فى الوقت الحاضر.. وخطط للمستقبل.

٥ ـ هناك حل روحانى لكل المشاكل.

٦ـ تغيير الأفكار بطريقة الاستبدال يغير الواقع والفكر الجديد يصنع واقعا جديدا.

٦ـ المفكر.. الفكر والتفكير:

المفكر هوصانع الأفكار والأفكار تسبب التفكير والتفكير يسبب التركيز والتركيز يسبب الأحاسيس والأحاسيس تسبب السلوك والسلوك يسبب النتائج والنتائج تحدد واقع حياتك فلوأردت فعلا أن تحدث تغييرا فى حياتك غير إدراك المفكر.

٧ـ استراتيجيات التفكير الإيجابى:

١ـ إستراتيجية تغير الماضى:

ليس الماضى إلا كنزا من المهارات والخبرات والتجارب بدونها يتخبط الإنسان فى ظلام.

٢ـ استراتيجية المثل الأعلى:

تتعلق بتبنى وجهة نظر ومعتقدات وقيم شخص نعتبره مثلا أعلى لنا.

٣ـ إستراتيجية الشخص الأخر:

نحن لا نرى الأشياء كما هى.. نراها كما نحن.

٤ـ إستراتيجية تغير التركيز:

كل رجل ناجح أصبح ناجح عندما وضع كل قدراته وتركيزه على هداف إيجابى محدد.

٥ـ إستراتيجية التنقيص والتصعيد:

يوميا اعمل على تنقيص ما لا تريد وعلى تصعيد ما تريد حتى ينتهى تماما ما لا تريد وينمووويزدهر ما تريد.

٦ـ استراتيجية النتائج الإيجابية:

نحن نتعلم من الفشل أكثر منما نتعلم من النجاح.

٧ـ إستراتيجية إعادة التعريف:

العالم من عرف قدره والجاهل من جهل أمره.

٨ـ إستراتيجية التجزئة:

يمكنك أن تحقق أى هدف أوتحل أى مشكلة لوجزأتها إلى أجزاء صغيرة ثم تعاملت مع كل جزء على حدة حتى تحقق هدفك.

٩ـ إستراتيجية القيمة العليا:

من استعان بالعقل سدده ومن استرشد بالعلم أرشده.

١٠ـ إستراتيجية البدائل:

الشخص الذى عنده أكثر من بديل لكى يحل مشكلة واحدة عرف الطريق إلى القمة.

٨ـ الوصايا العشر للتفكير الإيجابى

١ـ الرغبة المشتعلة.

٢ـ القرار القاطع.

٣ـ تحمل المسئولية كاملة.

٤ـ الإدراك الواعى.

٥ـ تحديد الأهداف.

٦ـ الوقت الإيجابى.

٧ـ التأكيدات المتضامنة.

٨ـ التنمية الذاتية.

٩ـ السكون والتأمل اليومى.

١٠ـ الاهتمامات الشخصية والنشاطات اليومية.

■ ■ ■

حقيبة أدوات التفكير

تعودنا فى حياتنا على نمط واحد من التفكير، فهناك إجابة واحدة صحيحة لأى مسألة وكل ما عدى هذه الإجابة هى إجابة خطأ، ولربما كانت البيئة المحيطة بنا هى السبب فى جعل أسلوب التفكير لدينا نمطى وتقليدى ويسير فى اتجاه واحد فقط، لكن الحياة ومشاكلها تتطلب نوع آخر من التفكير، حيث لا توجد إجابة واحدة صحيحة..

فهناك أكثر من حل للكثير من مشاكل الحياة، وهذه الحلول تتطلب نوع من التفكير يسمى التفكير المتشعب، وهوالقدرة على خلق بدائل مختلفة أخرى يمكن أن نختار منها حلولاً نهائية، وهونوع من التفكير لا نستخدمه فى حل المسائل الرياضية أولاسترجاع لمعلومات تاريخية، التفكير المتشعب أودعونى أسميه التفكير الإبداعى هوحجر الزاوية فى عملية الإبداع والابتكار.

وفى بعض الأوقات نجد أن مهاراتنا فى التفكير الإبداعى مغلقة من وقت لآخر وخصوصاً عندما نواجه مسألة أومشكلة صعبة، لتجربة حاجز التفكير خذ ورقة واكتب مائة طريقة للاستفادة من قلم الحبر، وإذا كنت مثل معظم الناس فستجد نفسك مغلق التفكير إلى أن تتخطى أن استعمال القلم الأساسى

هو الكتابة.

هناك طريقة لكسر حاجز الجمود فى التفكير الإبداعى وهوباستخدام صندوق أدوات التفكير وهومكون من أفعال تستخدم لتوليد أفكار جديدة لحل المشكلات.

وحتى تتمرن على استخدام هذه الأدوات، عليك أن تطرح مشكلة ما وتبدأ فى إيجاد الحلول لهذه والمشكلة، ومن المهم عدم تقييم الحلول، بل المهم هوكم الحلول المطروحة وليس الكيف، وبعد استنفاذ الحلول، يبدأ التقييم لاختيار أفضل حل للمشكلة، وتستطيع تنفيذ هذا التمرين مع مجموعة من الموظفين الزملاء أوالمدرس مع تلامذته، والهدف من هذا التمرين تعزيز مهارة التفكير الإبداعى.

■ ■ ■

فهرس المحتويات

